ฏิบัติ

ธิปักขิยธรรม ๓๗



แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายแพทย์ไกรสร รามเดชะ

ณ วัดเทพศิรินทราวาส

๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖



คำนำ

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ นายแพทย์ไกรสร รามเดชะ อันเป็นวาระท้ายสุดที่เรือนร่างยังปรากฏอยู่ในโลก คนที่รำลึกถึงกัน สนิทสนมกัน และรักใคร่นับถือกัน ต่างก็แสดงออกด้วยการขวนขวายสิ่งที่นับว่าเป็นบุญ อันจะนำผลส่งไปถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว ด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ตามความเชื่อของแต่ละบุคคล

เป็นที่น่าเสียดาย ชีวิตนี้น้อยนัก ชีวิตของคนที่กำลังมีประโยชน์ และมุ่งทำประโยชน์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นจากโรคภัยเบียดเบียน ๔๑ ปี ของการเกิดมาดูโลกและจากไป แต่ "ทุก ๆ ชีวิตไม่มีนิมิตเครื่องหมาย" อย่างนี้

ด้วยความรำลึกถึง อุปการะ เมื่อ ครั้งคราว ที่ป่วยไข้ ซึ่งได้รับการเยียวยาให้หายเสมอ จึงกราบเรียนขออนุญาต เจ้าพระคุณ สมเด็จ ฯ เจ้าอาวาส วัดบวรนิเวศวิหาร พิมพ์หนังสือเรื่อง "โพธิปักขิยธรรม" เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความรำลึกถึงนั้น

ขอบุญกุศล อันเกิดจากธรรมบรรณาการนี้ จงเป็นผลสัมฤทธิ์ให้ นายแพทย์ไกรสร รามเดชะ ได้รับความสุขและความร่มเย็นใจ ในคติวิสัยนั้น ๆ.

พระครูประสิทธิพุทธมนต์
วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖



นายแพทย์ไกรสร รามเดชะ

ชาตะ : ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๕

มรณะ : ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖

ประวัติ

นายแพทย์ ไกรสร รามเดชะ เป็นบุตรคนที่ ๔ ในจำนวน ๖ คน ของนาวาตรี หลวงรามเดชะ และนางมะลิ รามเดชะ เกิดเมื่อวันพุธที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๕ ตรงกับวันเพ็ญกลางเดือน ๖ (วันวิสาขบูชา) ที่บ้านในตรอกกัปตันบุช ตำบลสี่พระยา อำเภอบางรัก จังหวัดพระนคร

การศึกษา

ร.ร. ผดุงดรุณี ชั้นมูลประถม ๑, ๒

ร.ร. อัสสัมชัญ ชั้นประถมปีที่ ๓ ถึงมัธยมปีที่ ๔

ร.ร. วัฒนศิลป์ (พระโขนง) ชั้นมัธยมปีที่ ๔, ๕ (ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ร.ร. ต่าง ๆ ในพระนคร-ธนบุรี ปิดหมด)

ร.ร. กรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย มัธยมปีที่ ๕, ๖

ร.ร. เตรียมอุดมศึกษา เตรียมอุดมศึกษาปีที่ ๑, ๒

จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย เตรียมแพทย์ปีที่ ๑, ๒

มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ศิริราช) นักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๔ รับพระราชทานปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เมื่อ ๖ เมษายน ๒๕๐๔ รับพระราชทานประกาศนียบัตรชั้นสูง วิทยาศาสตร์การแพทย์คลีนิค (สาขาจิตเวช) เมื่อ ๖ เมษายน ๒๕๑๐

ราชการ

เริ่มรับราชการเมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๕ ในสังกัดกรมอนามัย ในตำแหน่งโท หัวหน้าสถานีอนามัยอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต่อมาได้ย้ายไปเป็นแพทย์ในสภากาชาดไทย ในตำแหน่งแพทย์ประจำ ร.พ. สมเด็จ ณ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี จนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้บรรจุเป็นนายแพทย์โท ประจำ ร.พ. สมเด็จเจ้าพระยา กรมการแพทย์ และได้เลื่อนเป็นข้าราชการชั้นเอก เมื่อ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๑๕ ในตำแหน่งนายแพทย์เอก ประจำ ร.พ. ปัญญาอ่อน แต่คงปฏิบัติหน้าที่เป็นวิสัญญีแพทย์ในแผนกโรคระบบประสาท ร.พ. สมเด็จเจ้าพระยา

ในระหว่างเดือนกันยายน ถึง เดือนพฤศจิกายน ๒๕๑๒ ได้ไปปฏิบัติราชการพิเศษเป็นหน่วยจิตเวชเคลื่อนที่ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี

เครื่องราชอิสสริยาภรณ์ที่ได้รับครั้งสุดท้าย คือ จตุรถาภรณ์ช้างเผือก ได้รับพระราชทานเมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

นายแพทย์ ไกรสร รามเดชะ ได้เริ่มเป็นโรคตับอักเสบเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้เข้ารับการรักษาที่ ร.พ. รามาธิบดี จนอาการทุเลามากแล้ว จึงได้กลับไปปฏิบัติราชการตามปกติ แต่ก็ยังคงมีอาการอยู่ จนในเดือนธันวาคม ๒๕๑๕ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคนี้ได้ลงความเห็นว่า เป็นโรคตับอักเสบชนิดเรื้อรัง จึงได้นำเข้ารับการรักษาที่ ร.พ. ศิริราช แต่อาการยังทรุดลงเรื่อยสุดความสามารถที่แพทย์จะช่วยไว้ได้ นายแพทย์ไกรสร รามเดชะ จึงได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๑๖ ตรงกับวันเพ็ญกลางเดือน ๖ (วันวิสาขบูชา) รวมอายุได้ ๔๑ ปีบริบูรณ์.

ลูกรักของแม่ . . . .

ตั้งแต่ลูกได้เกิดมาเป็นลูกของแม่ ลูกได้บำเพ็ญแต่ความดี ประพฤติตัวอยู่ในโอวาทของแม่เสมอมา ไม่เคยทำให้แม่ต้องผิดหวังในตัวลูก ไม่เคยรบกวนหรือทำให้แม่ต้องเดือดร้อน กลับคอยห่วงใยดูแลทุกข์สุขของแม่ตลอดเวลา ลูกเป็นผู้ที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มักจะชวนและพาแม่ไปทำบุญ อาทิ สร้างโบสถ์ สร้างพระประธาน ทอดกฐินต่าง ๆ ตลอดเวลาที่ลูกนอนป่วยจนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย ลูกก็ระลึกถึงแต่พระ และขอพระมาถือไว้ในมือก่อนจะสิ้นใจ แม่คิดว่าลูกเป็นผู้ที่มีใจอันประเสริฐโดยแท้ แม่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่า ลูกจะมาด่วนจากไปก่อนแม่ ลูกเคยบอกแม่ว่า ลูกจะอยู่ใกล้ชิดดูแลแม่... ขอให้ดวงวิญญาณของลูกจงไปจุติในทิพยวิมาน อยู่ในพระบวรพุทธศาสนาทุก ๆ ชาติเถิด.

– – – แม่

แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

สติปัฏฐาน ๔

๑. สมถวิปัสสนา - สติปัฏฐาน

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังธรรม และพิจารณาธรรมที่ตนเอง จิตนี้เป็นสำคัญในการปฏิบัติทั้งปวง และจิตเป็นธรรมชาติปภัสสร คือผุดผ่อง แต่ที่เศร้าหมองก็เพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จรมา แต่ก็อาจที่จะปฏิบัติชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามานั้น ก็จรเข้ามาทางอายตนะ มาเป็นอารมณ์คือเรื่องที่ใจยึดถือไว้ผูกพันใจ จึงบังเกิดเป็นความเศร้าหมองของใจ และก็ตกเป็นตะกอน คือเป็นอนุสัยกิเลส เพราะฉะนั้น จึงสรุปความว่า ประการหนึ่ง กิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง แม้เป็นชั้นอนุสัยกิเลสอย่างละเอียด ก็ไม่ได้เป็นธรรมชาติของจิต คือไม่ได้เป็นพื้น คือเนื้อแท้ของจิต เป็นแต่สิ่งที่เข้ามาอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่กับจิต และ

ทุก ๆ คนสามารถที่จะปฏิบัติขัดเกลาจิตให้ถึงความบริสุทธิ์สะอาดได้ และก็พึงทราบต่อไปว่า จิตที่ประกอบด้วยเครื่องเศร้าหมองดังนี้ ย่อมมีลักษณะ คือดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดิ้นรนกวัดแกว่ง ก็คือดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ทั้งหลาย รักษายากห้ามยาก ก็คือจะรักษาจิตให้ตั้งมั่น จะห้ามจิตไม่ให้ดิ้นรนกวัดแกว่งดังนั้นเป็นการทำยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ ผู้มีความตั้งใจมั่น มีปัญญา รู้ทางปฏิบัติย่อมสามารถที่จะทำจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้ตรงต่อธรรมที่ชอบ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอบรมจิตอยู่ในทางของสมถะและวิปัสสนา อันเรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตนั่นเอง ในทางที่ให้จิตสงบก็เป็นสมถะ ในทางที่ให้จิตมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงก็เป็นวิปัสสนา ในการปฏิบัติให้จิตสงบนั้น ก็หมายถึงให้สงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย การที่จะปฏิบัติทำจิตให้สงบ ก็ต้องมีสติความระลึก สัมปชานะความรู้ และมีความเพียรที่จะนำจิตเข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ในสติปัฏฐานที่ตั้งของสติ ๔ ประการ กล่าวคือ นำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในกายอันนี้ ซึ่งเป็นกายประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน

น้ำ ลม ไฟ กับอากาศ เป็นก้อนกายอันนี้ แบ่งออกเป็นอวัยวะ อาการ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น มีหน้าที่ต่างๆกัน แต่ก็รวมเข้าเป็นกายอันนี้ และมีอิริยาบถใหญ่น้อย ยืน เดิน นั่ง นอน แลเหลียวเป็นต้น หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตกลายเป็นศพ ธาตุทั้งหลายที่ประกอบเข้าก็แตกสลาย ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำก็สลายไปโดยลำดับ ธาตุดินส่วนที่อ่อนก็เน่าเปื่อยผุพังไป ธาตุดินส่วนที่แข้นแข็งคือโครงกระดูกก็จะยังเหลืออยู่ เมื่อไม่นำไปเผาเสียให้สิ้น ก็ค่อย ๆ ทำลายไปจนถึงกระดูกผุป่นในที่สุด สรุปลงว่า กายนี้ทั้งที่เป็นส่วนภายนอก ทั้งที่เป็นส่วนภายใน ทั้งที่เป็นส่วนทั้งสอง คือ ทั้งภายในและภายนอก เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตน สติที่กำหนดลงในกายนี้เพียงเพื่อรู้ว่ากายมีอยู่ แต่ว่าไม่ยึดถืออยู่ในกายอันนี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ดังนี้ ก็เป็นสติที่กำหนดกาย เป็นเหตุบรรเทาหรือกำจัดตัณหาจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดกาย และเมื่อได้กำหนดพิจารณากายลงไปละเอียดเข้าก็จะพบเวทนา คือความเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขอันมีอยู่แก่กายและใจอันประกอบกัน เพราะว่ากายนี้เมื่อยังมีชีวิตครองอยู่ มีจิตใจที่รับอารมณ์ทั้งหลายได้โดยปรกติ

กายและใจอันนี้ก็เต็มไปด้วยเวทนา คือความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดังกล่าวนั้น ฉะนั้นสติที่กำหนดละเอียดเข้าก็จะพบเวทนาที่มีอยู่เต็มกายอันนี้ การกำหนดพิจารณาเวทนาให้พบว่าเวทนามีอยู่ และไม่ยึดถืออยู่ในเวทนา ไม่ยินดียินร้ายในเวทนา ก็เป็นสติที่กำหนดพิจารณาเวทนา เป็นเหตุละตัณหาจริตอย่างละเอียด ซึ่งทำให้ติดเวทนา และเมื่อได้กำหนดเวทนาละเอียดเข้า ก็จะพบจิตที่ถูกเวทนานี้เองเป็นผู้ปรุงแต่งให้เป็นจิตที่มีความยินดีบ้าง มีความยินร้ายบ้าง มีความหลงอยู่บ้าง กล่าวคือ สุขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินดี ทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้หลง เป็นอันว่า เวทนานี้เองปรุงจิตให้มีราคะอันเป็นฝ่ายยินดีบ้าง โทสะอันเป็นฝ่ายยินร้ายบ้าง โมหะอันเป็นฝ่ายหลงบ้าง ก็กำหนดให้รู้จิตที่เป็นไปตามเวทนา กำหนดให้รู้ว่า จิตมีอยู่ จิตเป็นอย่างไดก็ให้รู้อย่างนั้น แต่ว่าไม่ให้ยึดถือในจิต ไม่ยินดียินร้ายอยู่ในจิตนี้เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดจิต เมื่อกำหนดดูจิตละเอียดเข้า ก็จะพบธรรมในจิต กล่าวคือ พบราคะโทสะโมหะที่เวทนาปรุงให้เกิดนั้น กำหนดลงไปที่ราคะโทสะโมหะในจิตว่าเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศล และอกุศลธรรมนี้ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต แต่ว่าเป็นสิ่งที่อาศัยอยู่กับจิตที่เวทนาปรุงขึ้น และเมื่อเป็น

ดังนี้ ก็จะได้เห็นกระแสของกิเลส คือกระแสของราคะโทสะโมหะนั้นว่าอาศัยกายและใจอันนี้เองบังเกิดขึ้น ตัวกายและใจอันนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่บังเกิดขึ้นอยู่จากชาติคือความเกิด เป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่งเมื่อมีชาติคือความเกิด ก็มีแก่และมีดับสลายในที่สุด แต่ว่าสังขารคือกายและใจอันนี้ ไม่ใช่เป็นกุศลธรรม ไม่ใช่เป็นอกุศลธรรม แต่ว่าเป็นอัพยากตธรรมแปลว่าธรรมที่เป็นกลาง ๆ คนเราจะทำดีก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำ จะทำชั่วก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำเหมือนกัน กายและใจอันนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่เป็นส่วนดีหรือไม่ใช่เป็นส่วนชั่ว แต่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ทำได้ทั้งดีทั้งชั่ว และกิเลสก็อาศัยกายและใจอันนี้บังเกิดขึ้น ราคะโทสะโมหะก็อาศัยกายและใจอันนี้ จึงกำหนดดูกายและใจอันนี้ โดยเป็นนามรูป กายก็กำหนดเป็นรูปคือรูปกาย ใจก็กำหนดเป็นนาม คือเป็นตัวใจที่รู้น้อมไปในอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อกำหนดกายและใจลงไปละเอียดเข้า ก็จะพบต้นทางที่กระแสกิเลสผ่านเข้าสู่จิต ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ที่เป็นสื่อเป็นช่องทางรับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายเข้าสู่จิต และเมื่ออารมณ์ทั้งหลายได้ผ่านทางทั้ง ๖ นั้นเข้าสู่จิต ก็ไม่ได้ผ่านไป แต่ยังผูกพันอยู่กับจิต จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์

คือเรื่องเหล่านั้นเป็นสังโยชน์คือเครื่องผูกพันอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูก็จะพบอายตนะภายในส่วนหนึ่ง อายตนะภายนอกส่วนหนึ่ง และจิตอีกส่วนหนึ่งที่ผูกพันกันอยู่ ท่านจึงเปรียบอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกว่าเหมือนอย่างโคทั้งคู่ ซึ่งเทียมแอกโดยที่มีเชือกผูกไว้ แอกนั้นก็คือจิต โคทั้งคู่นั้นก็คืออายตนะภายในอายตนะภายนอก เชือกที่ผูกพันอยู่นั้นก็คือสังโยชน์ ฉะนั้นความผูกพันจึงได้มีขึ้น เมื่อความผูกพันมีขึ้น อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาก็หลุดไปจากจิตไม่ได้ ยังคงข้องอยู่คงติดอยู่ในจิตนั้นเอง จิตก็หน่วงอารมณ์นั้นไว้ และใฝ่ถึงอารมณ์อื่น ๆ ความจริงนั้นอารมณ์ผ่านเข้ามาจริง ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป คือเกิดขึ้นดับไปแล้ว แต่ว่ายังเป็นภาพติดอยู่ในจิตเหมือนอย่างการถ่ายภาพ สิ่งที่ถ่ายจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก และเมื่อถ่ายแล้วก็พ้นไปแล้ว แต่ว่ายังติดเป็นภาพอยู่ในฟิล์ม ภาพที่อยู่ในฟิล์มนั้น ก็มีรูปร่างเหมือนอย่างรูปข้างนอกที่ถ่าย นั้นเอง แต่ว่าไม่ใช่ตัวจริง เป็นภาพ ภาพในจิตก็เช่นเดียวกัน สังโยชน์คือเครื่องผูกนั้น ก็ผูกให้อารมณ์เป็นภาพอยู่ในจิตเป็นโน่นบ้างเป็นนี่บ้าง เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้เกิดราคะบ้างโทสะบ้างโมหะบ้าง ก็เป็นราคะโทสะโมหะในภาพนั้นเอง ตัวจริงนั้นไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้น ความติดอยู่ใน

ภาพซึ่งไม่มีตัวจริง แต่ว่าสำคัญว่าเป็นตัวจริง จึงเป็นโมหะ คือความหลง เป็นความหลงที่เป็นความหลงจริง ๆ เพราะความจริงนั้นเป็นภาพเท่านั้น แต่ว่าเห็นว่าเป็นตัวจริง ยินดีก็ยินดีในภาพที่ติดอยู่กับจิตนั้นเอง ยินร้ายก็ยินร้ายอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง หรือว่ามีความหลงใหลอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง ด้วยความเห็นว่าเป็นตัวจริง เพราะฉะนั้น ความกำหนดพิจารณาให้รู้ความจริง ดังนี้จึงเลื่อนขึ้นเป็นโพชฌงค์ องค์ของความรู้ สติที่กำหนดดูเสนอรายละเอียดก็เป็นสติโพชฌงค์ แยกแยะออกว่านี่เป็นอายตนะภายนอก นี่เป็นอายตนะภายใน นี่เป็นสัญโยชน์นี่เป็นภาพที่ติดอยู่ ก็เป็นธรรมวิจยโพชฌงค์ คือจำแนก เมื่อความจำแนกเกิดขึ้น วิริยะคือความเพียรที่ปรากฏเป็นปหานะ คือการละอย่างหนึ่ง ภาวนาคือการอบรมให้มีขึ้นอย่างหนึ่งก็มีขึ้น คือปัญญาความรู้ที่ได้จากการแยกแยะการวิจัยนี้ก็จะปรากฏขึ้นว่า ภาพเป็นภาพ ความจริงเป็นความจริง เมื่อเป็นดังนี้ ปหานะคือการละก็มีขึ้นเอง คือว่าละความหลงผิด หรือว่าความหลงผิดนั้นก็ละไปเอง ความจริงก็ปรากฏขึ้นว่านี่เป็นภาพเท่านั้น และเมื่อปรากฏขึ้นภาพก็จะหายไป และเมื่อภาพหายไป ราคะโทสะโมหะในภาพนั้นก็หมดที่ตั้ง เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่เคยถูกปกคลุม

เศร้าหมอง ดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก ก็จะสงบ เพราะต้นเหตุคือราคะโทสะโมหะนั้นสงบ จิตใจที่เคยเศร้าหมองก็จะผ่องใส ธรรมชาติของจิตที่เคยปภัสสรคือผุดผ่องก็จะปรากฏขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ ปีติคือ ความดูดดื่มอันหมายถึงดูดดื่มสัจจะ คือตัวความจริงที่ปรากฏขึ้น ความจริงที่ปรากฏขึ้นก็จะซึมซาบเข้าไปในดวงปัญญา หรือปัญญานั้นก็จะซึมซาบเข้าไปในความจริง ความบริสุทธิ์ผุดผ่องก็ปกคลุมจิตใจพร้อมทั้งกาย เป็นปีติคือความเอิบอิ่มแช่มชื่นทั้งกายและใจ ก็เป็นปีติโพชฌงค์ เมื่อมีความดูดดื่มซาบซ่าน ปัสสัทธิความสงบกายสงบใจก็จะปรากฏขึ้น เป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ เมื่อเป็นดังนี้ก็มีความสุข เพราะว่าจิตใจสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากห้ามยาก ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ดิ้นรนไม่กวัดแกว่งรักษาได้ห้ามได้ เป็นจิตที่ตรง สมาธิโพชฌงค์ก็ปรากฏขึ้น และเมื่อสมาธิโพชฌงค์ดำเนินไปความเพ่งดูสมาธิจิตนั้นสงบเฉยอยู่ ก็เป็นอุเบกขาโพชฌงค์ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล เมื่อเป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลปรากฏขึ้น มรรคธรรมธรรมคือมรรคทางปฏิบัติ ก็จะปรากฏขึ้นสำหรับที่จะดำเนิน ทางปฏิบัติเลื่อนขึ้นไป เป็นความเห็นชอบ เป็นความดำริชอบ

เป็นต้น เหล่านี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล สติที่พิจารณาธรรมเหล่านี้ ทั้งที่เป็นอกุศลธรรม ทั้งที่เป็นอัพยากตธรรม พิจารณาว่า ธรรมนี้มีอยู่ แต่ว่าไม่ยึดถือในธรรมเหล่านี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดธรรม การปฏิบัติทางสติปัฏฐานดั่งนี้ จึงเป็น เอกายโน มคฺโค คือทางปฏิบัติอันเดียวให้เกิดความบริสุทธิ์ ดับความโศกความระทมทุกข์ ดับทุกข์โทมนัส นำให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุจนถึงธรรมอย่างยิ่งแล

(๑ กันยายน ๒๕๐๙)

๒. วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในปัจจุบันธรรมกับพระพุทธคุณ

ขอให้ทุกท่านประมวลใจกำหนดฟังและพิจารณาธรรมที่เป็นตัวความจริง และให้น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สั่งสอนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในการประมวลใจเข้ามานี้ ก็ให้ทิ้งอารมณ์ภายนอกไว้เสียข้างนอก ไม่ประมวลอารมณ์เข้ามาด้วย เพราะเมื่อจิตใจนี้มีอารมณ์ภายนอกเป็นกังวลอยู่ ธรรมก็เข้ามา

ไม่ได้ ฉะนั้นก็ให้ทิ้งอารมณ์ข้างนอกไว้ข้างนอก ดูธรรมที่แสดงให้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และพิจารณาตามกระแสธรรม ในการพิจารณานี้ ดำเนินตามทางสติปัฏฐานย่อมเป็นทางที่ตรง คือในบัดนี้ก็กำหนด ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม การกำหนดกายนั้น ก็คือในปัจจุบันกำลังฟัง ก็กำหนดเสียง กำหนดโสตะคือหู หูกับเสียงประจวบกัน อันนี้ก็เป็นกาย และก็ตรวจดูเวทนาคือความสุขหรือทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะกายคือเสียงกับหูที่กระทบกันนั้น เมื่อมีทุกข์ คือยังไม่สบายเพราะฟังธรรมก็กำหนดให้รู้ว่านี่เป็นทุกขเวทนา ถ้ามีความสบาย เพราะฟังธรรม ก็กำหนดให้รู้ว่านี่เป็นสุขเวทนา ถ้ายังเฉย ๆ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ก็กำหนดให้รู้ว่าเป็นอุเบกขาเวทนา เวทนานี้ก็แล่นถึงจิต ก็กำหนดดูจิตใจว่า มีชอบในธรรมหรือไม่ชอบในธรรมที่ฟัง และต่อจากนั้นก็กำหนดตัวความชอบหรือความไม่ชอบ ว่าบัดนี้เป็นความชอบ บัดนี้เป็นความไม่ชอบ นี่ก็เป็นธรรม อันนี้เป็นสติปัฏฐานในการฟัง คือ เสียงกับหูก็เป็นกาย ก่อเวทนาก็เป็นเวทนาส่งถึงจิตก็เป็นจิต และจิตก็ประกอบด้วยเรื่องคือธรรมในจิต เป็นตัวความชอบหรือไม่ชอบก็เป็นธรรม และพิจารณาอีกชั้นหนึ่ง เสียงกับหูที่ประจวบกันนั้นเสียงก็เป็น

เสียงธรรม หูก็ฟังธรรม จิตใจก็แล่นไปถึงเนื้อความของธรรม ตัวธรรมที่ฟังอันเป็นเสียงแสดง ก็นับว่าเป็นกาย และเมื่อจิตใจอันนี้ซึมซาบในเนื้อความของธรรม ได้ความสงบก็เป็นเวทนา ส่งจิตใจให้ประกอบด้วยศรัทธาและปัญญาเป็นต้นซึ่งส่วนกุศลก็เป็นจิต และเป็นตัวธรรม คือศรัทธาและปัญญาเป็นต้นในจิตที่บังเกิดขึ้นโดยลำดับ เป็นสติปัฏฐานชั้นในเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง และเมื่อได้กำหนดดูสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในปัจจุบัน ดังกล่าวด้วยฝึกหัดดูอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันในบัดนี้ให้เป็นสติปัฏฐาน และเมื่อออกรับอารมณ์ภายนอกในเวลาที่ออกจากการปฏิบัติไปประกอบธุรกิจต่าง ๆ ก็ฝึกหัดดูอารมณ์ที่ประสบนั้นให้เป็นสติปัฏฐาน เช่นว่าโดยปกติเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น รูปและเสียงเป็นต้นนั้นก็มาเป็นอารมณ์ ทำให้ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ถ้าเป็นรูปเสียงที่น่าปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดความชอบ ถ้าเป็นรูปเสียงที่ไม่ปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นความไม่ชอบ โดยปกติก็ย่อมเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นก็ใช้สติปัฏฐานนี้แหละสำหรับดูอารมณ์ทั้งหลาย กล่าวคือเมื่อประสบอารมณ์ ก็คิดพิจารณาว่า อันไหนเป็นกาย อันไหนเป็นเวทนา อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นธรรม พิจารณาเข้า

มาดูที่จิตของตนเอง หยุดดูที่จิตของตนเอง รูปกับตาที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน ก็เป็นกาย เมื่อประจวบกันอย่างนั้นก็เกิดเวทนาคือสุขหรือทุกข์ และเวทนานี้ก็ปรุงจิต ถ้าเป็นสุขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินดี ถ้าเป็นทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินร้าย เพราะฉะนั้น ก็จับพิจารณาดูเวทนาในขณะที่รับอารมณ์ ดูจิตในขณะที่รับอารมณ์ ดูธรรมคือตัวความยินดีหรือความยินร้ายในขณะที่รับอารมณ์ ถ้าหัดใช้สติปัฏฐานรับอารมณ์ดังกล่าวนี้ ถ้าสติบังเกิดช้า คือพอรับอารมณ์ก็บังเกิดความยินดีหรือยินร้ายขึ้น ก็แปลว่าสติกำหนดมาโดยลำดับไม่ทัน กิเลสบังเกิดขึ้นเสียก่อน แต่ก็ไม่ปล่อย แต่จับดูตัวธรรมคือตัวยินดีหรือยินร้ายในจิตให้รู้ว่าบัดนี้จิตยินดีบัดนี้จิตยินร้าย เมื่อกำหนดดูเช่นนี้ก็จะสงบความยินดีหรือความยินร้ายไว้เพียงเท่านั้นได้ แต่ถ้ามีสติกำหนดได้เร็วกว่านั้นจนจับจิตทันในขณะที่เวทนาเข้ามาปรุงจิต จับจิตที่ไหว ๆ ในเวทนา จะมียินดียินร้ายก็ชั่วแวบหนึ่ง แต่เมื่อได้จับจิตด้วยสติทันแล้ว ก็จะหยุดอยู่เท่านั้น แต่ถ้าจับจิตได้เร็วกว่านั้น กำหนดจับเวทนาทันในขณะที่รับอารมณ์ กำหนดทันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์ที่รับนั้น ก็จะหยุดอยู่ได้เพียงนั้น เวทนาก็จะไม่ปรุงจิต แต่ถ้ามีสติได้เร็วยิ่งกว่านั้น กำหนดจับอารมณ์

ที่รับนั้นไว้ทัน คือในขณะที่รูปกับตาประจวบกัน หูกับเสียงประจวบกัน ก็มีสติกำหนดได้ทันว่า สักแต่เป็นอารมณ์ คือเป็นตากับรูปประจวบกัน สักแต่ว่าเป็นเสียงกับหูประจวบกัน ประจวบกันแล้วก็ผ่านไปแล้วไป ถ้ามีสติกำหนดได้ตั้งแต่ต้น ก็เป็นอันดับเรื่องได้ตั้งแต่ต้น การหัดทำสติปัฏฐานสำหรับเป็นเครื่องรับอารมณ์ดังกล่าวนี้จึงเป็นวิธีปฏิบัติสำหรับที่จะรักษาตน ให้มีความเกษมสวัสดีจากอารมณ์โลกทั้งหลาย ทั้งยังเป็นเครื่องสกัดกั้นกิเลสและกองทุกข์ในโลก เพราะฉะนั้น จึงเป็นสติอารักขา สติเป็นเครื่องรักษาตน และในเบื้องต้นการฝึกหัดใช้สติดังกล่าวนี้อาจจะขลุกขลักไม่สะดวก แต่ถ้าหัดปฏิบัติอยู่เสมอ ก็จักสามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ และควบคุมกรรมของตนได้โดยลำดับ สามารถที่จะรับอารมณ์ทั้งหลายได้อย่างสบาย ไม่บังเกิดความทุกข์เดือดร้อน ในข้อนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์เป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดา คือเป็นครูผู้สั่งสอนของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ในการที่จะเข้าถึงพระคุณในข้อนี้ก็ให้พิจารณาดูพระศาสดา ดูเทพ และมนุษย์ ประมวลเข้ามาที่ตนเอง เทพนั้นตามอธิบายเป็นอุปปาติกกำเนิด คือเป็นกายทิพย์จำพวกลอยเกิด เกิดขึ้นมาก็เป็นตัวเป็นตนโตใหญ่

ทีเดียว ไม่ได้ถือกำเนิดเหมือนอย่างมนุษย์ ตามศัพท์แปล ว่าสว่างก็ได้ แปลว่าเล่นก็ได้ ที่แปลว่าสว่างนั้นก็คือมีรัศมีสว่างไสวในตน ที่แปลว่าเล่นนั้นก็คือมีความสุขอยู่ด้วยทิพยสมบัติ สมบัติทิพย์ซึ่งบังเกิดขึ้นด้วยบุญ ตลอดเวลา ไม่ต้องทำการงาน เสวยสุขสบายเหมือนอย่างเล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ต้องประกอบการงานแสวงหาสมบัติ สมบัติที่เป็นทิพย์นั้นมาบังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญที่ได้ทำไว้ จัดเป็นสุคติ นับว่าเป็นสุคติภูมิอันหนึ่ง มนุษย์นั้นก็ได้แก่บุคคลทั่วไปนี้ ซึ่งมีกำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ นี้เป็นอธิบายโดยทั่วไป แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น สำหรับเทพได้จัดเป็น ๓ อย่างคือ สมมติเทพ เทพโดยสมมติ หมายถึงพระราชาซึ่งครองแผ่นดินครอบครองราชสมบัติ ซึ่งนับว่าเป็นเทวดาในมนุษย์ อุปปัติเทพ เทพโดยอุปปัติ ก็คือเทพผู้กำเนิดเป็นเทวดาดังกล่าวแล้ว วิสุทธิเทพ เทพผู้บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์ ส่วนมนุษย์นั้นก็คือบุคคลผู้เป็นสามัญชนทั่วไปนี้ เป็นจำพวกที่เรียกว่าปุถุชนคนกิเลสหนา ชนิดที่เป็นอันธพาล คือใจบาปหยาบช้ำ เรียกว่า อันธพาลปุถุชนก็มี เป็นปุถุชนผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรม เรียกว่ากัลยาณปุถุชนก็มี และเป็นพระอริยะ คือผู้บรรลุมรรคผลในทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่ขั้น

ต้นขั้นต่ำก็มี นี้เป็นอธิบายมนุษย์และเทวดาตามสมมติธรรมหรือบัญญัติธรรม แต่เมื่อจะน้อมเข้ามาในทางปฏิบัติ เทวะและมนุษย์นี้ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้ ซึ่งอาศัยอยู่ในกายอันนี้ ไม่ใช่แต่เทวะและมนุษย์เท่านั้น แม้อบายภูมิ ภูมิที่ไม่เจริญประกอบด้วยความทุกข์ต่าง ๆ ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้เช่นเดียวกัน เมื่อไม่ได้พบธรรมในพระพุทธศาสนา เช่นสติปัฏฐาน หรือไม่ได้พบธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบ จิตประกอบด้วยยินดียินร้าย ประกอบด้วยความโลภโกรธหลง แผดเผาอยู่เป็นส่วนมาก ก็ตกอยู่ในภาวะของอบายภูมิ เป็นอบายภูมิในปัจจุบัน เมื่อจิตหมกไหม้อยู่ในกิเลสในใจของตนเช่นนี้ ก็มองไม่เห็นพระศาสดาเพราะมีกิเลสและอารมณ์ที่หุ้มห่อและปกปิดไม่ให้มองเห็น ต่อเมื่อได้พบธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดา และดำเนินปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน สงบอารมณ์สงบกิเลสที่หุ้มห่อจิตและแผดเผาจิตให้รุ่มร้อน จนมีจิตใจสูงขึ้น ยินดีอยู่ในทานในศีล มีหิริโอตตัปปะ มีธรรมหรือเรียกว่าศีลธรรม ตามภูมิตามชั้น ภาวะก็เลื่อนขึ้นไปสู่มนุษยภูมิ คือ ภูมิมนุษย์ เมื่อภาวะเลื่อนขึ้นถึงภูมิมนุษย์เช่นนี้ก็ได้มองเห็น พระศาสดาว่าเป็นผู้สอนมนุษย์ทั้งหลาย คือสอนคนให้เป็นคนโดยเฉพาะก็เป็นพระศาสดาผู้สั่งสอนตนเองให้เป็นมนุษย์ คือเป็นคนโดยธรรมขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน

เป็นต้น จนมีจิตใจสงบยิ่งขึ้น สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น มีจิตใจบริสุทธิ์สว่างไสวแจ่มใสมีความสุขขึ้น ก่อนแต่นั้นอยู่ในที่เดียวกันรับอารมณ์เดียวกัน มีความทุกข์ร้อน แต่เมื่อได้ปฏิบัติเข้าตามภูมิชั้นของจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความแจ่มใสหรือสว่างไสวขึ้น ก็อยู่ในที่เดียวกัน รับอารมณ์เดียวกัน แต่ก็มีความสุขไม่เป็นความทุกข์ ภูมิชั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นเทวะ และก็ได้เห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนของเทวะ โดยตรงก็สั่งสอนตนเองให้เป็นเทวะขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติจนบรรลุถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่ง ก็จะเลื่อนภูมิชั้นของตนให้เป็นเทวะที่บริสุทธิ์ตามภูมิชั้นโดยลำดับ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะปรากฏพระคุณของพระพุทธเจ้าว่าเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดาของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย การเห็นพระคุณในข้อนี้ด้วยการปฏิบัติ เป็นการเห็นที่ใกล้ชิดพระศาสดา เพียงแต่เห็นด้วยปริยัติ ยังไม่ปฏิบัติ ยังเป็นการเห็นห่าง ความเชื่อและความรู้ของตนก็ไม่แน่นอน ต่อเมื่อมาปฏิบัติก็มาได้เห็นพระคุณในข้อนี้ได้ชัดขึ้น และเมื่อได้รับผลของการปฏิบัติสูง ๆ ขึ้นไป ก็จักประจักษ์ในพระคุณข้อนี้กระชับยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ ศรัทธา คือความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสอันประกอบด้วยความรู้เกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นตัวปัญญา ก็จะตั้งมั่นแน่นอนและมั่นคง ในการปฏิบัตินี้ เมื่อได้อาศัยพระคุณดังกล่าวเป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่ง คอยเตือนใจอยู่เสมอว่าบัดนี้ได้

พบพระศาสดาผู้อุดมเอกในโลกแล้ว ทรงสั่งสอนเทพและมนุษย์ก็ทรงสั่งสอนตนนี้เองให้ปฏิบัติให้เป็นเทพขึ้น เป็นมนุษย์ขึ้นโดยลำดับ และก็ให้มีพระศาสดานี้เป็นผู้เตือนตนสั่งสอนตนประจำในจิตใจเสมอ เมื่อประสบอารมณ์และสติยังไม่บังเกิดขึ้นทันต่ออารมณ์บังเกิดความยินดียินร้ายจนถึงก่อเจตนากรรมขึ้น ก็ฉวยพระคุณข้อที่ให้มีพระศาสดาในจิตนี้เองออกมาเป็นผู้เตือนตน ว่าทรงสอนให้ละความชั่วให้กระทำความดี ฉะนั้นเมื่อจะมีเจตนาที่จะทำไม่ดีก็ให้มีวิรัติความงดเว้นจากการกระทำนั้นเสีย และเตือนตนให้กระทำความดีสืบต่อไป ดังนี้ก็ได้ชื่อว่าได้มีพระศาสดาเป็นที่พึ่งคอยเตือนตนอยู่ในด้านของกรรม และเมื่อได้ปฏิบัติละเอียดยิ่งขึ้น ก็ให้มีพระศาสดาออกมาเป็นผู้ให้สติเตือนตนในขณะที่รับอารมณ์ เพื่อที่จะได้ใช้สติปัฏฐานหยุดพิจารณาอารมณ์เข้ามาที่ภายในให้เป็นกายเวทนาจิตธรรม ระงับบาปอกุศลธรรมในจิตเสียได้ พระศาสดาก็จะประทับอยู่กับตน และจะเป็นพุทธะ คือผู้รู้ที่คอยเตือนตนอยู่ พระศาสดาซึ่งเป็นผู้รู้นี้ ทุก ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมก็ย่อมมีอยู่ หากแต่ไม่เข้าไปหาท่าน ไม่ให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนและไม่รับคำเตือน ถ้าคิดถึงท่านและให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนหรือผู้สั่งสอน รับคำสั่งสอนของท่าน เมื่อเป็นเช่นนี้

แล้วก็จะเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ แผ่พระคุณช่วยให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ พ้นจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายละเอียดยิ่งขึ้นไปได้โดยลำดับ

(๑๘ กันยายน ๒๕๐๖)

สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔

๓

หลักปฏิบัติในกรรมฐานได้แสดงตามหลักสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ จิตมีปรกติคิดไปในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เมื่อผูกใจอยู่ในอารมณ์อันใดที่ชอบก็ตามไม่ชอบก็ตาม ใจก็ย่อมท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันนั้น เพราะฉะนั้นจึงดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ไม่ควรแก่การงานที่จะพึงทำ ท่านจึงสอนให้หัดอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยกำหนดสติให้รู้ระลึกเข้ามาในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งของสติทั้ง ๔ นี้ ในขั้นปฏิบัติจะหัดกำหนดจิตในที่ตั้งอันใดอันหนึ่งก็ได้ แต่เมื่อกำหนดที่ตั้งอันใดออกหน้า อีก ๓ ข้อก็ย่อมประมวลเข้ามาอยู่ด้วยกัน เมื่อกำหนดสติในกาย คือ

กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อันใดอันหนึ่ง ก็ให้รู้กายที่กำหนด คือรู้ระลึกไปในลมหายใจ หรือในอาการของกายดังกล่าว ให้รู้เวทนาในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้จิตในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึกในขณะปฏิบัตินี้ ก็เป็นอันได้ดำเนินในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้เป็นเอกายโน มคฺโค คือทางปฏิบัติอันเดียวกัน และเมื่อมีที่ตั้งอันอื่นแทรกเข้ามา เพราะจิตท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ภายนอกที่คอยดึงใจออกไปก็ให้รู้ มีเวทนาภายนอกที่ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่มีอาการเกิดจากอารมณ์ภายนอกอย่างไรก็ให้รู้ ธรรมในจิตที่เกิดจากอารมณ์ภายนอกเป็นตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกเข้ามาก็ให้รู้ นั่นก็เป็นกาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก นอกกรรมฐาน ก็ให้รู้ และก็จะระงับไปด้วยความรู้ กลับนำจิตมาตั้งอยู่ในที่ตั้ง คือในกายซึ่งตั้งจิตกำหนด เมื่อการกำหนดแนบแน่นเข้าก็จะได้สุขจากการปฏิบัติ เป็นเวทนาเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่รวมสงบเข้าแจ่มใสเอิบอิ่มเข้าเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึกตั้งมั่นแนบแน่นเข้าปรากฏชัดเจนเข้าก็ให้รู้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมคือตัวสติที่ระลึกรู้ก็จะรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดถึงกันทั้งหมดเป็นอันเดียว เป็นตัวอุปัฏฐาน ตัวความปรากฏแจ่มแจ้ง

สัมมัปปธาน ๔

ในการปฏิบัติทำใจให้เป็นสมาธิ ดำเนินทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐานนี้ จึงต้องอาศัยมีปธานะ อันได้แก่ความเพียร ตั้งความเพียรที่จะระวังไม่ให้กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกบังเกิดขึ้น กายภายนอกก็คือที่ตั้งภายนอก อันได้แก่อารมณ์ที่ดึงใจออกไป เวทนาภายนอกก็คือสุขหรือทุกข์ไปตามอารมณ์นั้น จิตภายนอกก็คือจิตที่ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์นั้น ธรรมภายนอกก็คือตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกขึ้นไปตามอารมณ์นั้น ก็จะต้องตั้งความเพียรระมัดระวังไม่ให้ ส่วนเหล่านี้ อันเป็น ส่วนอกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้น และเมื่ออกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้นก็ให้ละด้วยสตินี้แหละที่ระลึกรู้ไว้ ระลึกรู้ขึ้นได้เมื่อใดอกุศลก็ละได้เมื่อนั้น ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งอยู่ในการปฏิบัติก็จะต้องตั้งความเพียรรักษาทางปฏิบัตินี้ไว้ ตั้งความเพียรปฏิบัติในทางปฏิบัติอันเรียกว่าเป็นกุศลของสมาธิ และรักษาทางปฏิบัติอันเป็นตัวกุศลของสมาธินี้ไว้ ส่งเสริมให้มากขึ้น

อิทธิบาท ๔

เมื่อได้อาศัยปธานะ คือตั้งความเพียรดังนี้ ก็ย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น ความสำเร็จนี้เรียกว่า อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ในภาษาไทย แต่ความเข้าใจโดยมากว่า ฤทธิ์เดชที่เกิน วิสัย สามัญชน อย่างใด อย่างหนึ่ง

แต่ความหมายในทางปฏิบัติ ฤทธิ์หรืออิทธิคือความสำเร็จนี้หมายถึงความสำเร็จในการละอกุศล และในการอบรมกุศลทางจิต เมื่อละอกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง อบรมกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง ก็เป็นอิทธิหรือฤทธิ์ของจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติในสมาธิ จิตมักจะท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนาพอใจ อันเรียกว่ากาม-คุณ ไม่ยอมที่จะเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิโดยง่าย มักจะเป็นเช่นนี้ เรียกว่าไม่มีอิทธิของจิต ต่อเมื่อสงบอารมณ์ภายนอก สงบนิวรณ์ลงได้ เรียกว่าละอกุศลได้ ก็เป็นอิทธิของจิตอย่างหนึ่ง เมื่อมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ ก็เป็นอิทธิอย่างหนึ่ง กล่าวอย่างสามัญ เมื่อจิตบังเกิดโลภโกรธหลง เพราะกระทบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะระงับโลภโกรธหลงได้ ไม่สามารถที่จะระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโลภโกรธหลงได้ จิตก็ท่องเที่ยวอยู่ในอกุศล อารมณ์ก็เป็นอกุศล นิวรณ์หรือกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นอกุศล จิตก็ไม่มีอิทธิ และก็ไม่สามารถที่จะน้อมจิตเข้ามาในทางกุศลที่ตรงกันข้าม

ในการปฏิบัติที่จะบังเกิดผลจึงจะต้องมีอิทธิของจิตคือความสำเร็จไปทีละขั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนด

พิจารณาดูอิทธิแห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร เมื่อสามารถสงบอารมณ์ สงบกิเลสนิวรณ์ภายนอกเสียได้ สามารถที่จะนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในที่ตั้งทางสติปัฏฐานนี้ได้ ก็เรียกว่ามีอิทธิของจิต

อิทธิของจิตนี้ ท่านแสดงทางปฏิบัติให้บรรลุถึง เรียกว่า อิทธิบาท หมายถึงทางปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงอิทธิ คือความสำเร็จดังกล่าวนั้น ก็ได้แก่ธรรม ๔ ข้อคือ ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติ วิริยะ ความเพียรปฏิบัติ จิตตะ ความตั้งจิตในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ วิมังสา ความคอยสอบสวนใคร่ครวญดำเนินการปฏิบัติให้ถูกต้อง ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ แยกกันแต่ละข้อก็ได้ รวมกันเข้าก็ได้ แต่แม้จะแยกกันแต่ละข้อ เมื่อตั้งข้อใดข้อหนึ่งขึ้นเป็นหัวหน้า ก็ย่อมจะชักจูงอีก ๓ ข้อเข้ามา เช่น ตั้งฉันทะ ความพอใจ คือความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นหัวหน้า มีฉันทะขึ้น ก็จะชักจูงวิริยะ จิตตะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งความเพียรขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ จิตตะ วิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งจิตตะ คือความที่ตั้งจิตเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งวิมังสาขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ เข้ามา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ จึงบังเกิดขึ้นเนื่องกัน แต่ก็มีลักษณะของธรรม

ต่างกัน กล่าวได้ว่าต้องอาศัยกัน คือจะต้องมีทั้ง ๔ ข้อประมวลกันเข้ามา เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้บังเกิดขึ้น

ข้อแรก ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นข้อสำคัญ ที่จะชักนำใจ ชักนำการปฏิบัติ ถ้าขาดฉันทะ ก็เรียกว่า ขาดความพอใจความชอบ แต่ว่าโดยปกตินั้น เมื่อยังไม่ได้รับผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะไม่เกิดฉันทะ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้บังเกิดขึ้น การอบรมฉันทะนี้เป็นของที่ทำได้ คือพิจารณาประโยชน์ของการปฏิบัติให้เห็นประโยชน์ และเมื่อเห็นประโยชน์ก็ย่อมจะเกิดฉันทะขึ้น อาจจะต้องอาศัยศรัทธาปสาทะเป็นเครื่องชักนำ เหมือนในเรื่องทั่วไป เมื่อใครต้องการจะปลูกฉันทะของใครในสิ่งอะไรก็จะต้องชี้แจงชักจูงใจของผู้นั้นให้เกิดศรัทธาปสาทะในสิ่งนั้น ให้เห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์เป็นที่ต้องการ ฉันทะก็จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้เกิดขึ้น

วิริยะ ความเพียร ท่านก็สอนให้อบรมด้วยการพิจารณาว่าสมควรที่จะพากเพียรปฏิบัติ เพราะเมื่อมีความเพียรก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ และความเพียรนี้ก็จะยาก

ในเบื้องต้น แต่จะง่ายขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อได้จับทำความเพียรให้กิจที่พึงทำดำเนินไปได้แล้ว ความง่ายก็จะบังเกิดขึ้นทุกที และเวลาของชีวิตก็มีน้อยมีจำกัด เพราะฉะนั้นควรที่จะตั้งความเพียร ไม่ปล่อยให้เวลาล่วงไปเสียเปล่า เมื่อพิจารณาก็ย่อมจะปลุกจิตใจให้เกิดความเพียรขึ้นได้

จิตตะ คือความตั้งจิตไม่ทอดธุระ ก็อบรมได้ คือเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติ เหลียวแลในการปฏิบัติอยู่

วิมังสา ความสอบสวนพิจารณาใคร่ครวญให้การปฏิบัติดำเนินไปถูกต้อง ก็เป็นสิ่งที่อบรมได้ อาศัยปัญญาที่คอยสอดส่อง พิจารณาดูการปฏิบัติของตน ไม่ประมาทปัญญาของตน ไม่ทอดทิ้งละเลยปัญญาของตน แต่ว่าใช้สอบสวนพิจารณาใคร่ครวญการปฏิบัติอยู่เสมอ

ท่านแสดงหลักในการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ในการปฏิบัติไว้ดังนี้ อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ไม่ปล่อยให้ย่อหย่อนไปด้วยความเกียจคร้าน เพราะเมื่อเกิดความเกียจคร้านขึ้น ก็จะปล่อยให้ธรรมทั้ง ๔ นี้ย่อหย่อนเสื่อมไป อนึ่ง ไม่ยกธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ให้จัดเกินไปด้วยความฟุ้งซ่าน กล่าวคือไม่คิดฟุ้งซ่านหวังผลของการปฏิบัติ

จนเกินไป ซึ่งเป็นต้นเหตุให้ทำฉันทะความพอใจ ทำความเอาใจใส่และทำการพิจารณาใคร่ครวญจนเกินไป

อนึ่ง ให้ทำสัญญา คือความกำหนดในการปฏิบัติ กำหนดที่ตนเอง ทำสัญญากำหนดข้างหน้าข้างหลัง ให้รู้ข้างหน้าเหมือนรู้ข้างหลัง ให้รู้ข้างหลังเหมือนรู้ข้างหน้า กำหนดให้รู้ข้างบนข้างล่าง ให้รู้ข้างล่างเหมือนรู้ข้างบน ให้รู้ข้างบนรู้เหมือนรู้ข้างล่าง กำหนดให้มีความรู้สว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจเปิดเผย ไม่ปกปิด มีความสว่างใจ สัญญาคือการกำหนดดังกล่าวนี้ ใช้สัญญากำหนด เพราะเมื่อนั่งอยู่ เหมือนดังที่นั่งอยู่นี้ จะเห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้าเห็นข้างหน้าเหมือนข้างหลัง ด้วยตาไม่ได้ และเมื่อหลับตาก็มองไม่เห็นอะไรด้วยตา เพราะฉะนั้น ก็ให้ใช้สัญญากำหนด กำหนดดูข้างหลังดูข้างหน้าโดยรอบ ให้เห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า ข้างหน้าเหมือนข้างหลัง คือให้มีความรู้กำหนดบริเวณโดยรอบตน และกำหนดข้างล่างข้างบน โดยเฉพาะก็กำหนดที่ตนเอง ตามเห็นร่างกายของตนเอง เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ให้มีสัญญากำหนดให้รู้โดยตลอด และกำหนดใจให้สว่างไสว ไม่ให้มีเครื่องปิดบัง เครื่องปิดบังจิตใจนั้นก็คือนิวรณ์ เมื่อสงบนิวรณ์ลงได้ จิตใจก็สว่าง และก็ต้องกำหนดแสง

สว่างของกลางวัน หรือแสงสว่างของดวงไฟ กำหนดจำเอาความสว่างนั้น ความจำเอาความสว่างนั้นนั่นแหละเป็นตัวสัญญา คือเป็นตัวจำได้หมายรู้ และเอาตัวจำได้หมายรู้อันนี้มากำหนดทำความสว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน ให้จิตใจมีความสว่างอยู่โดยรอบ และระมัดระวังจิตใจไม่ให้ท่องเที่ยวไปในกามคุณภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งเป็นเครื่องปกปิดกำบังจิตใจไม่ให้สว่าง นิวรณ์เกิดขึ้นเมื่อใด ความมืดก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้ระวังจิตใจ ไม่ให้มีนิวรณ์เข้ามา ไม่ให้ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดสัญญาคือความสว่างให้เกิดขึ้นโดยรอบ นี้เป็นวิธีอบรมธรรม ฉันทะความพอใจ ความเพียร ความตั้งจิตหรือเอาใจตั้ง และความใคร่ครวญพิจารณาให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยถูกต้อง และเมื่ออาศัยฉันทะ ความพอใจ อาศัยความเพียร อาศัยจิตที่ตั้ง อาศัยความใคร่ครวญพิจารณาด้วยวิธีอบรมดังกล่าว ก็จะได้สมาธิ และเมื่อได้สมาธิ ก็อาศัยสมาธิคอยป้องกันกำจัดอกุศลของการปฏิบัติ คอยดำเนินไปในทางปฏิบัติ รักษาทางปฏิบัติ คือสติปัฏฐานที่ตั้งไว้ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้อิทธิคือความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น

(๖ กันยายน ๒๕๐๘)

อินทรีย์ ๕

๔

หลักในการปฏิบัตินั้นดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ประมวลในกาย เวทนา จิต ธรรม มีสัมมัปปทาน (ความเพียรชอบ) มีอิทธิบาท (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ) เป็นอุปการะอุดหนุนการปฏิบัติ และจะมีอุปการะแก่การปฏิบัติดังกล่าวได้ ก็ต้องอาศัยมีอินทรีย์ (คือธรรมที่เป็นใหญ่) สำหรับเป็นที่อุดหนุนการปฏิบัติ ท่านแสดงอินทรีย์ไว้ ๕ ประการ คือ ศรัทธา ความเชื่อหยั่งลงในพระรัตนตรัย วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึก สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรู้ อันอาศัยวิเวก ความสงบสงัด วิราคะ ความคลายจนสิ้นความยินดี นิโรธ ความดับ และความที่ดำเนินแปรไปเพื่อความสละคืน ด้วยว่าจิตใจนี้โดยปกติ ย่อมคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งผ่านเข้ามาทางช่องตา ช่องหู เป็นต้น จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบสงัด และนอกจากนี้ยังมีความติดความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่จิตใจคลุกคลีอยู่นี้ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ก่อความทุกข์ให้บังเกิดขึ้น ตั้งต้นแต่เป็นทุกข์อย่างละเอียด จนถึงเป็นทุกข์อย่างหยาบ เป็นต้นว่า ความ

แห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เพราะอารมณ์ที่จิตคลุกคลีอยู่เป็นสิ่งที่ชอบก็เกิดดับ สิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดดับ แต่ว่าจิตที่เกิดความชอบความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย ย่อมมีความคิดหน่วงเหนี่ยวอารมณ์ที่ชอบเพื่อให้คงอยู่ไม่ให้ดับไป และคิดหวังอารมณ์ข้างหน้าที่ยังไม่มาให้เป็นอารมณ์ที่ชอบ เมื่อความคิดหน่วงเหนี่ยวนั้นไม่สำเร็จ ความแห้งใจ ความระทมใจ เป็นต้น ก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จิตใจโดยปกติจึงปรากฏแก่ตนเองว่า บางคราวก็แจ่มใส บางคราวก็ขุ่นมัว และความแจ่มใสนั้นมักจะเกิดขึ้นในวาระแรกที่ประสบอารมณ์อันสมปรารถนาที่น่าปรารถนา แต่ก็ตั้งอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ความแจ่มใสก็หายไปเป็นความเฉยๆ ปกติ และเมื่อประสบความแปรปรวนเป็นที่ไม่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็บังเกิดความขุ่นมัวขึ้น และโดยมากเมื่อแจ่มใสมาก สนุกสนานมาก ก็มักจะประสบภาวะขุ่นมัวทุกข์ร้อนที่ตรงกันข้ามในภายหลัง ปกติของจิตใจย่อมเป็นดังนี้ ก็เพราะคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ขึ้นลงไปตาม เมื่อยินดีก็ฟูขึ้นไป เมื่อยินร้ายก็ฟุบแฟบลงมา เป็นอย่างคลื่นในมหาสมุทร และถ้าเป็นคลื่นอย่างปกติแล้ว ก็ย่อมมีขึ้นๆ ลงๆ อยู่โดยปกติ แม้ทะเลจะเรียกว่าทะเลเรียบ แต่ก็มีคลื่นอยู่เสมอ จิตใจก็มักจะเป็นเช่นนั้น มักจะขึ้นๆ

ลง ๆ อยู่เสมอ พิจารณาดูจึงจะรู้สึก และในขณะเกิดลมมรสุมก็ย่อมจะเกิดคลื่นใหญ่ อาจทำลายเรือแพบ้านเรือนให้อัปปางพังทะลาย ทำชีวิตของบุคคลผู้อยู่ในเรือหรือบ้านใกล้ทะเลให้เป็นอันตราย จิตใจก็เป็นเช่นนั้น เมื่อประสบอารมณ์รุนแรง ก็จะเกิดคลื่นแรงขึ้นในใจ ก็จะทำอันตรายแก่ตนเอง ตลอดจนถึงบังเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้ก็เพราะจิตใจไม่สงบสงัด มีราคะ ความติดยินดี เป็นต้นในอารมณ์ และก่อทุกข์อยู่ในจิตเป็นอาจิณ เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายดิ้นรนอยู่เสมอ เหมือนทะเลในฤดูมรสุมก็ยิ่งจะเกิดคลื่นใหญ่ ให้บังเกิดอันตราย ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อภาวะจิตใจเป็นอยู่ดังนี้ก็จะหย่อนด้วยศรัทธาความเชื่อหย่อนความเพียร หย่อนสติ หย่อนสมาธิ และหย่อนปัญญา ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัยก็ไม่ตั้งมั่น ความเพียรก็ไม่ตั้งมั่น สติก็ไม่ตั้งมั่น สมาธิปัญญาก็เช่นเดียวกัน

ดังจะพึงเห็นได้ว่า จิตใจที่มีคลื่นหรือเป็นคลื่นน้อยหรือมากดังที่กล่าวมาแล้ว ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัย ก็จะคลอนแคลนด้วยอำนาจของอารมณ์มาคอยฉุดชักใจให้ดำเนินไป ขึ้นบ้างลงบ้าง คือยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ไม่ดำเนินไปตามคลองธรรมที่ชอบ ความเชื่อก็ง่อนแง่นสุดแต่ว่าอารมณ์จะชักนำจิตไป ความเพียรก็เช่นเดียวกัน

และแทนที่จะเพียรละชั่วทำความดี ก็กลับไปเป็นเพียรทำความชั่วละความดี สติก็ย่อมจะเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ อารมณ์ดึงใจออกไป จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็ไม่สะดวก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่จิตมีคลื่น ถ้าเป็นคลื่นโดยปรกติ ขึ้นลงอยู่กับอำนาจของความยินดีความยินร้ายโดยปกติ จะนำสติเข้ามาระลึกถึงธรรม จะอ่านหนังสือธรรมจะฟังธรรม ก็ยังพอเป็นไปได้ แต่ว่าจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ในอารมณ์นอกจากธรรมเสมอ จะต้องคอยนำสติกลับมา แต่ถ้าในขณะที่จิตบังเกิดคลื่นจิตขนาดปานกลางจนถึงรุนแรง บังเกิดความทุกข์ใจความกลัดกลุ้มกระสับกระส่ายขึ้นอย่างปานกลางหรือรุนแรง การที่จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็เป็นของยาก ดังจะพึงเห็นบุคคลเป็นอันมาก เมื่อบังเกิดความกลุ้มใจ บังเกิดทุกข์ใจ ก็จะดับกลุ้มด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะบังคับประสาทให้ชาหรือว่าจะดึงใจให้เมาเป็นเครื่องแก้ ก็เพราะกำลังสติมีไม่เพียงพอ เมื่อสติหย่อนลงไป ใจที่จะตั้งมั่นในทางที่ชอบ ปัญญาที่จะรู้ในทางที่ชอบ ก็จะไม่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็สุดแต่อารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ นั้นจะดึงใจของบุคคลให้ขึ้นไปบ้าง แล้วโยนลงมาบ้าง โยนขึ้นไปบ้าง เหมือนอย่างคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีความสุขที่ไหน และการที่จะ

คิดแก้ความทุกข์กลัดกลุ้มเพราะเหตุดังกล่าว ด้วยวิธีที่ทำให้หลงใหลมึนเมาก็จะเป็นการแก้ทุกข์ด้วยการเพิ่มทุกข์ยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะประสบความเสื่อมทั้งทางกายและทั้งทางใจ ไม่พบทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้เป็นเพราะจิตใจขาดธรรมที่เป็นใหญ่ คือขาดศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ขาดความเพียร ขาดสติ ขาดสมาธิ และขาดปัญญา หรือจะกล่าวว่าธรรมเหล่านี้มีอำนาจ มีความเป็นใหญ่น้อยกว่าอำนาจของอารมณ์และอำนาจของกิเลส เมื่อเป็นดังนี้จะปฏิบัติในอิทธิบาทในสัมมัปปธาน ในสติปัฏฐาน ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะฉนั้น ผู้ที่มุ่งจะเจริญสัมมาปฏิบัติ ท่านจึงสอนให้อบรมธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ความเชื่อที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ๑ วิริยะ ความเพียร ๑ สติ ความระลึกได้ ๑ สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๑ และปัญญา คือความรู้ตามเป็นจริง ๑ ให้เป็นธรรมที่เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลส มีอำนาจที่จะนำจิตใจไปสู่วิเวก คือความสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย และนำให้เกิดวิราคะ คือความสิ้นติด สิ้นยินดีในอารมณ์ นำให้บังเกิดนิโรธ คือความดับทุกข์ และนำให้ดำเนินไปสู่ความสละคืนสิ่งที่ยึดมั่นทั้งหลาย เมื่อคอยอาศัยธรรมเหล่านี้อยู่ มีธรรมเหล่านี้เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลสดังกล่าว จึงจะสามารถดำเนินเข้าสู่สัมมาปฏิบัติ ดำเนินเข้า

สู่เอกายนมรรค คือทางที่ไปอันเดียว คือทางสติปัฏฐานได้ ประการสำคัญข้อแรกนั้นคือ การอาศัยธรรมนี้ทำให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้ ความติด ความยินดี ตลอดถึงความยินร้าย ซึ่งเป็นผลเนื่องกันก็ไม่บังเกิดขึ้น ความก่อทุกข์สืบทุกข์ต่อไปก็ไม่บังเกิดขึ้น เพราะว่าความก่อทุกข์กันต่อไปนั้นย่อมเนื่องมาจากความติดหรือว่าความยินดียินร้ายในอารมณ์ คือจิตใจจะต้องมีความคลุกคลีคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์ แต่เมื่อสามารถทำใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้แล้วก็เป็นจิตที่ว่างและวาง ก็เป็นโอกาสที่จะปฏิบัติในสัมมาปฏิบัติ ก็เหมือนคลื่นในทะเล มีคลื่นก็เพราะมีลม เมื่อปราศจากลมทะเลก็สงบ จิตใจก็เป็นฉันนั้น เมื่อปราศจากอารมณ์ คือทำจิตใจให้สงบจากอารมณ์ได้ ก็ย่อมจะสงัดจากราคะและจากความทุกข์ซึ่งก่อขึ้นสืบ ๆ ไป ทั้งนี้ก็จะต้องอาศัยที่คอยใช้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ประการนี้สำหรับที่จะครอบงำอารมณ์และกิเลสไว้แต่ในเบื้องต้น ไม่ปล่อยให้อารมณ์และกิเลสลุกลามขึ้นเป็นคลื่นใหญ่ ซึ่งยากแก่การสงบระงับในเมื่อกำลังของธรรมไม่เพียงพอ แต่หากอาศัยความไม่ประมาทคอยอาศัยใช้ธรรมปัดเป่าอยู่เสมอแล้วก็จะสามารถรักษาจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดได้ และ

ก็สามารถที่จะปฏิบัติในเอกายนมรรคนี้ จะฟังธรรมและจะนั่งกรรมฐานพิจารณาบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ตาม อิทธิบาทก็จะบังเกิดขึ้น สัมมัปปธานก็จะบังเกิดขึ้น และจิตก็จะดำเนินไปในสติปัฏฐานด้วยลำพังตนเองแล

(๑๔ กันยายน ๒๕๐๗)

วิธีพิจารณานำทางปฏิบัติสติปัฏฐาน... พละ

๕

จิตใจนี้เป็นสิ่งที่พึงรักษาควบคุมด้วยสติและปัญญา และเป็นสิ่งที่ไม่พึงไว้วางใจ เพราะเมื่อมีอารมณ์ก็ย่อมจะกระสับกระส่ายฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ กำหนัดยินดีอยู่ในอารมณ์ ขัดเคืองอยู่ในอารมณ์ หลงอยู่ในอารมณ์ มัวเมาอยู่ในอารมณ์ ในบางคราวก็เป็นอย่างนี้ ในบางคราวก็เป็นอย่างนั้น เพราะในจิตใจย่อมมีอาสวะที่เป็นส่วนชั่วเก็บอยู่ส่วนหนึ่ง มีบารมีที่เป็นส่วนดีเก็บอยู่อีกส่วนหนึ่ง เมื่อมีอารมณ์มายั่วอาสวะส่วนชั่วที่เก็บไว้ อาสวะก็ฟุ้งขึ้น และเมื่อมีธรรมที่เป็นส่วนดีมาสนับสนุนบารมี บารมีก็ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น ในบางคราวจิตใจก็ขุ่นมัวไม่สงบ ในบางคราวก็แจ่มใส และโดยเฉพาะในคราวที่ขุ่นมัวนั้น ก็ดำเนินไปในทางที่ไม่เหมาะ

ไม่ควรตามอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ หรือความเมัวเมา แต่ในคราวที่แจ่มใส ก็ดำเนินไปในทางเหมาะในทางควร ด้วยอำนาจของสติปัญญา เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะปลูกสติและปัญญาที่จะคุ้มครองจิตใจห้ามกันอารมณ์ที่จะดำเนินไปในทางที่ผิด เสริมสร้างธรรมที่จะประคับประคองสนับสนุนให้ดำเนินไปในทางดี ก็แหละวิธีที่จะควบคุมรักษาจิตใจดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่าเป็นกรรมฐาน คือเป็นการงานของจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องมีการจัดการทำเหมือนอย่างการงานที่เป็นภายนอก การงานที่เป็นภายนอกนั้นเมื่อบังเกิดขึ้นจะต้องมีการจัดการทำเพื่อให้บังเกิดความเรียบร้อย แก้ไขเหตุขัดข้อง ป้องกันอันตราย กำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเข้ามาขัดขวางต่าง ๆ การงานจึงจะสำเร็จไปได้โดยเรียบร้อย การงานของจิตใจก็เป็นเช่นนั้น ก็จะต้องพิจารณาจัดทำ ป้องกันอุปสรรคอันตรายของจิตใจ บำบัดอุปสรรคอันตรายของจิตใจ เพื่อที่จะส่งจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะต้องอาศัยสติปัญญาพิจารณาจัดการงานของจิตใจนี้ ก็นับว่าเป็นการงานที่หนักอย่างหนึ่งทางจิตใจ ในเมื่อได้สั่งสมอุปสรรคอันตรายหรือภาระของจิตใจไว้มาก เช่นเดียวกับการงานภายนอกที่ปล่อยให้คั่งค้างอากูลไว้มากก็จะต้องเป็นภาระที่หนักต้องแก้ไขกันมาก แต่หากว่าถ้าได้พิจารณาป้องกันและแบ่งเบาออกไปเสียโดย

ลำดับแล้วก็จะไม่เป็นภาระที่หนักมาก เพราะฉะนั้น การที่ไม่ปล่อยให้อะไรคั่งค้างอยู่ในจิตใจยุ่งเหยิงอยู่ในจิตใจมากไป คอยพิจารณาที่จะบัดเป่าบรรเทาออกไปเสียโดยลำดับก็ย่อมจะเป็นทางปฏิบัติให้บังเกิดความสวัสดีขึ้นแก่จิตใจ และแก่กรรมของตนเองที่จะบังเกิดขึ้นด้วยความบงการของจิตใจนั้น ก็แหละอุบายอย่างหนึ่งที่จะเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขจิตใจในทางที่บังเกิดความมัวเมาในอารมณ์ขึ้นนั้นก็คือพิจารณาเข้ามาถึงคติธรรมว่า ชีวิตร่างกายอันนี้ได้ก่อเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความเกิด และก็ได้ผ่าน วัน เดือน ปีผ่านวัยมาเป็นลำดับ ก็ถึงวัยชราที่เก่ามาโดยลำดับ แก่มาโดยลำดับ และในที่สุดจะเข้าถึงมรณะ คือความตาย

ชีวิตร่างกายในอดีตก็ผ่านมาล่วงมา ชีวิตในปัจจุบันก็กำลังจะล่วงไป ๆ ชีวิตข้างหน้าก็เหลือน้อยเข้าทุกทีเพราะฉะนั้น ที่ว่าอายุมากขึ้น ๆ นั้น เมื่อดูอีกด้านหนึ่งในอนาคต ก็คืออายุน้อยลง ๆ อายุมากขึ้น ๑ ปี ก็คือว่าเหลือน้อยลง ๑ ปี เพราะฉะนั้น ดูอีกด้านหนึ่งอายุก็น้อยลงไปๆ โดยลำดับ กาลที่ล่วงมาในอดีตตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เมื่อระลึกดูแล้วก็เหมือนอย่างชั่วครู่ชั่วขณะเท่านั้น เพราะตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ในชีวิตของทุก ๆ คน ก็เหมือนอย่างผ่านมาแวบเดียวไม่ช้าไม่นาน และก็นึกคาดไปข้าง

หน้าถึงเวลาจะดับขันธ์ ในขณะนั้นถ้าคิดดูชีวิตที่ล่วงมาในอดีตก็น่าจะรู้สึกว่าผ่านมาแวบเดียวเท่านั้น ท่านแสดงว่าในวาระที่สุดเช่นนั้น เมื่อร่างกายอ่อนกำลัง จิตก็ย่อมจะมีกำลัง อาจที่จะระลึกเห็นกรรมในอดีตของตนที่ทำมาในชีวิตนี้ เป็นกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง และอาจจะเศร้าหมองใจในกรรมชั่วที่ทำไว้ ก็อาจจะดีใจผ่องใสใจในกรรมดีที่กระทำไว้ แต่ว่าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าหากว่ากรรมชั่วที่กระทำไว้มีมากมายมาปรากฏเป็นกรรมนิมิตขึ้นแก่จิตใจ เป็นความชั่วต่าง ๆ ที่กระทำ โดยปรากฏเป็นเรื่องราวว่าได้ไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ เบียดเบียนเขาอย่างนั้นอย่างนี้ ใช้เครื่องมืออย่างนั้นอย่างนี้ เขามีความทุกข์ร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ จิตใจก็จะเศร้าหมองกระสับกระส่าย ก็เป็นกรรมนิมิตไม่ดี เมื่อกรรมนิมิตไม่ดี คตินิมิต คือนิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปในสัมปรายภพ ก็ย่อมจะมืดมัวไม่แจ่มใส ก็มีหวังในทุคติ คือคติที่ชั่ว แต่หากว่าได้กระทำกรรมดีไว้มาก เป็นทานบ้าง เป็นศีลบ้าง เป็นภาวนาบ้าง เรื่องราวของความดีต่าง ๆ ที่กระทำไว้ก็จะปรากฏ ส่งเสริมใจให้มีความผ่องใสชุ่มชื่น ก็เป็นกรรมนิมิตที่ดี คตินิมิต นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปภายหน้าก็เป็นสุคติ คติที่ดีที่ชอบที่พึงจะหวังได้ แต่ว่าเมื่อถึงเวลาเช่นนั้นก็ไม่อาจจะ

แก้ไขอะไรได้ ก็อาจจะเสียใจว่าไม่ได้ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบไว้ตามสมควร สิ่งอะไรก็ไม่สามารถจะมาช่วยได้ จะเป็นญาติมิตร จะเป็นทรัพย์สมบัติ แม้จะมั่งคั่งมหาศาล ก็ไม่สามารถจะช่วยได้ ทั้งถ้าหากว่าสิ่งเหล่านั้นจะบังเกิดขึ้นจากกรรมที่ชั่วที่ผิด ก็ยิ่งจะเป็นกรรมนิมิตที่ชั่วที่ผิดให้เกิดแก่จิตใจอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ตลอดเช่นนี้แล้ว ก็กลับมาถึงปัจจุบัน คือบัดนี้ซึ่งเรียกว่ายังมีขณะยังมีเวลาที่จะละความชั่วกระทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะบังเกิดความไม่ประมาทในอันที่จะละความชั่วกระทำความดี จิตใจที่เคยมัวเมากำหนัดอยู่และเมื่อพิจารณาถึงความจริงที่จะบังเกิดขึ้นแก่ตนเช่นนี้แล้ว หากว่าบังเกิดความกลัวขึ้น แม้จะเป็นความกลัวต่อทุคติ คือคติที่ชั่วที่ผิด ความกลัวนั้นเองจะเป็นเครื่องกำจัดความมัวเมาประมาทในอารมณ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกองราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าเป็นกองความมัวเมาโดยตรง จะทำให้จิตใจอันนี้หยั่งลงสู่กระแสธรรมสำนึกถึงบาปบุญคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์และจะรีบฉวยโอกาสที่จะประคับประคองจิตใจของตนให้เป็นไปในทางที่ชอบ และการพิจารณาดังนี้ ก็จะเป็นวิธีที่ทำจิตใจที่มัวเมาฟุ้งซ่านให้สังเวชสลด ให้สยบลงสู่กระแสของธรรม เหมือนอย่างเป็นวิธีแก้ด้วยความกลัว อันความกลัว

เมื่อบังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างกลัวในภัยอันตรายต่าง ๆ ความชอบความชังความหลงในสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะสงบ เพราะว่ามุ่งที่จะช่วยตนให้สวัสดีเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นวาระที่จะปฏิบัตินำจิตเข้าสู่กรรมฐาน อันเป็นทางที่มุ่งประสงค์ คือนำกลับเข้ามาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัฏฐานะคือที่ตั้งของสติอันนี้ ให้ที่ตั้งอันนี้เป็นอุปัฏฐานะ คือปรากฏแก่สติอย่างเต็มที่ และทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการตั้งอารมณ์ของสติปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานของจิต คือเป็นที่ตั้งของจิตใจ ถ้าหากว่าจิตใจยังแย่งประธานกันอยู่ คิดไปถึงสิ่งนั้นบ้าง คิดไปถึงสิ่งนี้บ้าง คือสิ่งนั้นออกหน้าบ้าง สิ่งนี้ออกหน้าบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว สติปัฏฐานก็แทรกเข้าไปไม่ได้ เพราะว่ามีอารมณ์อื่นเป็นประธาน นั่งอยู่เต็มจิตใจเสียแล้ว เพราะฉะนั้น จึงจะต้องให้สติปัฏฐานมาเป็นประธานของจิต อันนี้แหละเป็นความหมายของปธานะโดยย่อ แต่ว่าปธานะ คือประธาน หรือว่าสติปัฏฐานจะมาเป็นประธานของจิตใจได้ก็จะต้องเป็นอิทธิบาท คือว่าประธานนี้จะต้องมีฤทธิ์ มีอำนาจ หมายความว่า มีความสำเร็จในอันที่จะทำหน้าที่ของประธานได้ อันนี้แหละเป็นตัวอิทธิบาท จะเป็นอิทธิบาทขึ้นได้ก็จะต้องเป็นอินทรีย์ คือมีความเป็นใหญ่ เพราะบุคคลที่จะมาเป็น

ประธาน จะมีอำนาจได้ก็จะต้องมีความเป็นใหญ่ อันนี้แหละเป็นอินทรีย์ และจะเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ได้จะต้องมีพละคือมีกำลัง มีกำลังสนับสนุน เหมือนบุคคลผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย ก็จะต้องมีกำลังต่าง ๆ สนับสนุน จิตใจก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ก็จะต้องมีกำลังสนับสนุนจึงเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่จึงจะเป็นผู้มีอำนาจมีฤทธิ์ และเมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นประธานได้ คือเป็นประธานของจิตใจ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็พึงบำเพ็ญพลธรรมกำลังให้บังเกิดแก่จิตใจ ให้เป็นศรัทธาที่เป็นกำลัง วิริยะ คือความเพียรที่เป็นกำลัง สติที่เป็นกำลัง สมาธิที่เป็นกำลัง และปัญญาที่เป็นกำลัง และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เรียกว่าเป็นกำลังใจหรือใจมีกำลัง สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

(๒๒ กันยายน ๒๕๐๗)

พละ ๕

๖

ได้แสดงทางปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีอยู่ในตนเอง

การพิจารณาก็พิจารณาเข้ามาดูให้รู้ให้เห็นที่ตนเอง อาศัยปธานะ คือความเพียร ในอันที่จะตั้งสติปัฏฐานไว้ให้เป็นประธานของจิตใจ อาศัยมีอิทธิบาท ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสำเร็จ อาศัยธรรมที่เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ คอยกำจัดข้าศึก ซึ่งจะมาทำลายล้าง และธรรมจะเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ขึ้นได้ ก็จะต้องอาศัยอบรมธรรมเหล่านี้ให้เป็นกำลังเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอย่อท้อ

เพราะฉะนั้น ในวันนี้ จะแสดงธรรมที่เป็นพละ คือกำลังอันพึงอบรมให้บังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเมื่อได้สดับหมวดธรรมต่าง ๆ ก็อาจที่จะมีความคิดขึ้นว่า มีธรรมหลายหมวดยากที่จะกำหนด และเมื่อตั้งใจกำหนดหมวดธรรมก็จะเป็นปริยัติ คือเป็นการเรียน ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ และธรรมเหล่านี้ก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ กัน ดังพลธรรม (ธรรมที่เป็นกำลัง) ก็มีอยู่ ๕ ข้อ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหมือนกันกับธรรมที่เป็นอินทรีย์ ดังที่กล่าวนั้น และวิริยะคือความเพียร สติ สมาธิ ก็ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่สติปัฏฐาน ก็เป็นตัวสติ และทำสติปัฏฐาน ก็มุ่งจะให้เป็นสมาธิ ก็เป็นอันได้กล่าวถึงสมาธิมาแล้ว วิริยะคือความเพียร ก็ไปตรงกับปธานะ กับอิทธิบาท ก็มุ่งถึงความเพียรเหมือนกัน ครั้นมาถึงอินทรีย์ก็มีซ้ำเข้าอีก มาถึงพละ

ก็มีซ้ำเข้าอีก เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจ เพื่อมิให้บังเกิดเป็นนิวรณ์ในการปฏิบัติ

หมวดธรรมเหล่านี้ ก็เหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกัน หรือว่าเป็นขั้นบันไดที่สืบต่อกันขึ้นไป อาศัยกัน ผู้ขึ้นบันไดความจริงก็ไม่ต้องนับขั้นบันไดว่ากี่ขั้น และโดยปรกติก็ไม่มีการนับอยู่แล้วว่ากี่ขั้น เหมือนดังจะถามว่าบันไดบ้านที่ผู้อยู่อาศัยขึ้นอยู่ทุกวันมีกี่ขั้น ก็คงจะตอบไม่ได้เป็นส่วนมาก เพราะไม่ได้นับ แต่ว่าก็ขึ้นกันได้ เพราะฉะนั้น ในการฟัง ถ้ามุ่งปริยัติ ก็กำหนดจดจำเหมือนอย่างนับขั้นบันได แต่ถ้ามุ่งปฏิบัติ ก็ไม่ต้องคอยกำหนดจำ เป็นแต่เพียงทำความเข้าใจน้อมเข้ามาที่ตน พิจารณาดูที่ตน กำหนดอบรมธรรมเหล่านี้ให้มีขึ้นที่ตน เหมือนอย่างขึ้นบันได หน้าที่ก็มีว่าเดินขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อขึ้นไปโดยลำดับ การขึ้นก็สะดวก บันไดนั้นบางทีก็ต้องมีราวบันไดสำหรับที่จะยึดเหนี่ยว และต้องมีเครื่องประกอบอื่น ๆ อีก หมวดธรรมเหล่านี้ก็เป็นเช่นนั้น สำหรับจะเป็นเครื่องอุปการะในการปฏิบัติให้ดำเนินขึ้นไปโดยสะดวก และเนื้อหาของธรรมแต่ละหมวดก็ซ้ำ ๆ อยู่นั่นแหละ ก็เหมือนอย่างตัวขั้นบันได แต่ละขั้นก็ประกอบด้วยไม้ หรือว่าปูนหรือว่าโลหะเหมือน ๆ กัน ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้น

ที่ ๓.....ก็ทำด้วยวัตถุเหมือน ๆ กัน เพียงแต่ว่าสืบต่อกันไปแต่ละขั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น จึงมีธรรมที่ซ้ำ ๆ อยู่ แต่ว่ามีภูมิชั้นเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป และบางอย่างเป็นเหมือนราวบันไดที่จะอุปการะ ที่ยึดเหนี่ยวในการขึ้นให้สะดวก ฉะนั้นการมุ่งอบรมปฏิบัติก็คือการพิจารณาเข้ามาจำเพาะธรรมที่สดับ เช่นธรรมที่เป็นกำลัง ก็พิจารณาเข้ามาดูถึงกำลังในจิตใจของตนเองตามข้อธรรมเหล่านี้ เพราะจิตใจอันนี้ย่อมประสบกับอารมณ์อันทำให้ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ทำให้เกิดแห้งใจบ้าง ทำให้เกิดความคร่ำครวญในใจบ้างอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ ถ้ามีกำลังก็จะนำจิตใจให้ขึ้น ๆ ลง ๆ และนำให้ประกอบกรรมต่าง ๆ หยาบออกไป การที่อารมณ์และกิเลสจะมีกำลังครอบงำจิตใจได้ ก็เพราะธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบนี้มีกำลังสูงกว่าอารมณ์ สูงกว่ากิเลส แล้วก็จะครอบงำอารมณ์ครอบงำกิเลสให้พ่ายแพ้ไปได้ ก็เหมือนอย่างเกิดสงครามต่อสู้กัน ฝ่ายที่มีกำลังกว่าก็ย่อมจะชนะ อารมณ์และธรรมก็ฉันนั้น ถ้าอารมณ์มีกำลังกว่าธรรม อารมณ์ก็ชนะ ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ แต่ถ้าธรรมมีกำลังกว่า ธรรมก็จะชนะ ใจก็เป็นสนามรบ เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังต่อสู้กัน จิตใจเองก็ต้องมีความกระสับกระส่ายเดือดร้อน แต่ถ้าอารมณ์เป็นฝ่าย

ชนะ ก็ย่อมจะมีความเดือดร้อนมากขึ้น ถ้าธรรมเป็นฝ่ายชนะ ก็จะเดือดร้อนอยู่ในขณะที่กำลังต่อสู้กับอารมณ์ ครั้นชนะใจของตัวเองได้แล้ว คือชนะอารมณ์ได้แล้ว ก็จะมีความโล่งใจและความสุข จิตใจที่จะชนะอารมณ์ได้นี้ก็จะต้องมีธรรมที่เป็นกำลัง คือมี

ศรัทธา ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยตรงก็คือ เชื่อในความผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควร พระพุทธ-เจ้าทรงสั่งสอนก็สั่งสอนให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควรดังกล่าว และโดยปรกติเมื่อยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามา บุคคลก็จะมีความเห็นผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรดังกล่าวนี้คล้ายคลึงกัน มีเหตุผลในเรื่องนี้คล้ายคลึงกัน และเมื่อได้สดับธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ชี้ให้รู้จักลักษณะดังกล่าว ก็ยิ่งจะมีแนวความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ความรู้สำนึกของตนเองยังบอกตนเองได้ว่าอะไรเป็นความผิดชอบชั่วดีควรไม่ควร แต่ว่าเมื่ออารมณ์มาครอบงำใจที่ทำให้ชอบบ้างชังบ้าง ถ้าอารมณ์มีกำลังความรู้สำนึกดังกล่าวนั้นก็จะหายไป ก็จะกลายเป็นเกิดความคิดเห็นไปตามอารมณ์ชอบไปตามอารมณ์ที่ชอบ ชังไปตามอารมณ์ที่ชัง ความเชื่อถือที่เคยถูกต้องก็หายไป ก็กลายเป็นความเชื่อถือไปตามอารมณ์ อีกอย่างหนึ่งจะเรียกว่า ความเชื่อต่อพระ

พุทธเจ้าหายไป กลายเป็นความเชื่อต่อมารคือกิเลสในใจของตนเอง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นผู้แพ้มาร เป็นผู้แพ้อารมณ์ เป็นผู้แพ้ใจของตนเอง ต่อเมื่อศรัทธา คือความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามั่นคงอยู่ อารมณ์ก็ไม่อาจจะครอบงำได้ จึงทำให้เป็นผู้มีศรัทธา คือความเชื่อนี้ รักษาทางที่ดีที่ชอบไว้ได้ ไม่ดำเนินไปในทางที่ผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ท่านแสดงว่าผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรอย่างไรก็เชื่อฟัง ก็เป็นกำลังใจอันหนึ่ง เป็นกำลังธรรมอันหนึ่ง

อนึ่ง ความเพียรที่สำหรับจะพยุงจิตใจให้กล้าหาญที่จะปฏิบัติ ดำเนินไปในทางกุศล คือทางที่ชอบ ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะโดยปกติก็มักจะมีความเกียจคร้าน บางทีก็เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อคำสั่งสอนของพระองค์ แต่ว่าเกียจคร้านที่จะปฏิบัติที่จะกระทำ เพราะติดในความสุข หรือในสิ่งต่าง ๆ ที่น่าเพลิดเพลิน ก็ทำให้เกิดความย่อหย่อน ความผัดเพี้ยนกาลเวลาที่จะทำไปต่าง ๆ ถ้าความเกียจคร้านนี้มีกำลังที่จะครอบงำได้ ความเพียรก็จะหายไป เพราะฉะนั้น ก็จะต้องมีความเพียรเพียงพอที่จะข่มที่จะปราบความเกียจคร้านในใจของตนไปได้ เพราะฉะนั้น วิริยะ คือความเพียรนี้ จึงเป็นกำลังธรรมหรือกำลังใจอีกประการหนึ่ง

อนึ่ง สติความระลึกได้ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะถ้าหลงลืมเผลอไผลไปเสีย ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติได้ ความหลงลืมเผลอไผลนี้มีได้ตั้งแต่หลงลืมในทางปฏิบัติ เช่นว่าจะปฏิบัติในทางกรรมฐาน ก็จะต้องมีการศึกษาทางปฏิบัติ จะปฏิบัติในทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็จะต้องทราบวิธีปฏิบัติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพาะข้อเช่นว่า ข้อกาย จะปฏิบัติในทางอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็จะต้องกำหนดจดจำวิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้เป็นอุเทศ คือหัวข้อในการที่จะปฏิบัติ ถ้าหลงลืมเสียหมด จำอะไรไม่ได้เสียหมด การที่จะมาปรารภปฏิบัติก็ทำไม่ถูก ก็เหมือนอย่างการที่จะทำโน่นทำนี่ ก็จะต้องมีความกำหนดจดจำให้ได้ จะพูดจาทักทายใครจะต้องจำชื่อเขาให้ได้ จะไปไหนก็จะต้องจำทางได้ ถ้าหลงลืมเสียหมดแล้ว พบใครก็ทักไม่ถูก จะไปทางไหนก็ไปไม่ถูก เพราะฉะนั้น ความมีสติที่ระลึกได้ คือว่ากำหนดจดจำได้นี้จึงเป็นข้อสำคัญ และในเวลาที่ปฏิบัติก็ยิ่งต้องใช้สติกำหนดเข้ามาในกรรมฐานที่ตนปฏิบัติ ถ้าปล่อยสติให้ฟุ้งออกไป ล่องลอยออกไป การปฏิบัติก็ทำไม่ได้ และยิ่งจะเป็นโทษ เพราะส่งเสริมให้จิตใจล่องลอยฟุ้งซ่าน กลายเป็นคนคิดเพลินไป หรือว่าเผลอไผลไป เพราะว่าไม่ได้

รวมสติเข้ามากำหนดพิจารณาอยู่ เพราะฉะนั้น สติ คือความกำหนดระลึกนี้ จึงเป็นการสำคัญในทางปฏิบัติ ซึ่งจะต้องอบรมให้มีเป็นกำลังเหนือความหลงลืม ถ้ามีสติเป็นกำลังอยู่ก็จะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้

อนึ่ง ก็จะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นความรวมจิตใจเป็นกำลัง คือ สมาธิความรวมใจที่เป็นกำลังนี้ก็หมายถึงสมาธิที่ปฏิบัติมานั่นแหละ และมีอยู่เป็นภาคพื้นสำหรับที่จะได้ปฏิบัตินำสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่ารวมใจเป็นสมาธิไม่ได้ จะฟังธรรมใจก็เที่ยวไปที่โน่นที่นี่ก็ฟังไม่รู้เรื่อง จะทำการงานอะไรใจก็ออกไปที่นั่นที่นี่ ก็ทำการงานให้ดีไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น อันหมายถึงว่า จะทำกรรมฐานก็ตั้งใจมั่นคงรวมอยู่ในกรรมฐานที่กระทำ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมีกำลังมากกว่าสมาธิ สมาธิก็ไม่เกิด แต่ถ้าสมาธิมีกำลังมากกว่า จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีสมาธิคือความตั้งใจมั่นนี้เป็นกำลังที่จะปฏิบัติสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้จะต้องมี ปัญญา คือตัวความรู้ ปัญญาคือตัวความรู้นี้เป็นประการสำคัญ บางทีก็พูดคู่กันกับความ

เห็นว่าความรู้ความเห็น ถ้ามีความรู้ถูก ความเห็นถูก การปฏิบัติก็ถูกต้อง ศรัทธาคือความเชื่อก็ถูกต้อง ความเพียรก็ถูกต้อง ถูกต้องกันมาโดยลำดับ แต่ถ้าความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเชื่อก็ผิด ความเพียรก็ผิด เพราะฉะนั้นปัญญานี้ จึงเท่ากับเป็นต้นหนเรือ หรือเป็นบุคคลผู้นำเรือเป็นนายเรือที่จะนำให้เรือวิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง ปัญญาก็เป็นผู้นำตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมือนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงควรอบรมปัญญา คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนี้ให้บังเกิดขึ้น ให้มีกำลังเหนือความรู้ผิดเห็นผิด ก็แหละความรู้เห็นที่ถูกต้องนี้มีโมหะคือความหลงเป็นเครื่องกำบังเป็นประการสำคัญ ความหลงนี้ก็เนื่องมาจากอารมณ์และเนื่องมาจากกิเลส ในขณะที่จิตใจปลอดโปร่งจากอารมณ์จากกิเลส ความรู้ความเห็นก็มักจะถูกต้องว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรชั่วอะไรดี อะไรควรอะไรไม่ควร แต่ครั้นถูกอารมณ์และกิเลสเข้าครอบงำ จิตใจบังเกิดความลำเอียง ก็กลับเห็นชอบเป็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นควรเป็นไม่ควร เห็นไม่ควรเป็นควร ก็ความหลงอันนี้เอง เพราะฉะนั้น ในการที่จะลงความเห็นความรู้ของตนลงไปว่าอะไรเป็นอะไร จึงต้องมีการชำระใจให้สงบสงัดจากอารมณ์

จากกิเลสเสียก่อน แต่สำหรับในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยการพึ่งคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้ปัญญา คือความเห็นที่ถูกต้องขึ้นตามคลองธรรม เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยศรัทธาในพระพุทธเจ้า มาเป็นทางปัญญาของตน และเมื่อได้ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ชำระจิตใจของตนให้สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะได้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยลำพังตนเองขึ้นโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ในภูมิสาวกนี้ ศรัทธากับปัญญาจึงต้องดำเนินคู่กันไป ถ้าเอาแต่ศรัทธา แรงปัญญาก็จะอ่อน หรือว่าไม่เอาศรัทธาเสียเลยมุ่งแต่ปัญญาเท่านั้น ก็จะกลายเป็นความรู้ผิดเห็นผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาและปัญญาจึงควรมีให้สมควรแก่กันไป

ความเพียรกับสมาธิก็เหมือนกันควรมีคู่กันไปสมควรแก่กัน ถ้าเพียรจัดเกินไป สมาธิก็บังเกิดยาก เพราะชักที่จะให้ฟุ้งซ่าน หรือว่ามุ่งสมาธิรวมใจเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้นเกินไป ความเพียรก็จะอ่อนลงชักให้เกียจคร้าน เพราะว่าเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ ได้ความสุขในสมาธิ ก็จะติดอยู่ในความสุขของสมาธิ หรือติดในสมาธิ ไม่อยากที่จะ

พากเพียรอบรมธรรมที่สูงขึ้นไป ฉะนั้นความเพียรและสมาธิก็ควรอบรมให้พอสมควรแก่กัน ถ้าเพียรชักจะจัดมากไป ก็มาทำให้หนักในสมาธิมากขึ้น หรือว่าถ้าจะทำสมาธิมากเกินไปจะชักให้เกียจคร้าน ก็มาทำความเพียรในอันที่จะอบรมธรรมให้สูงขึ้นให้ยิ่งขึ้น ส่วนสตินั้นควรจะต้องมีประจำอยู่ทุกกาละและทุกเทศะ เป็นสิ่งที่ควรอบรมให้มีมากยิ่งขึ้นไปอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ จึงควรอบรมให้มีอยู่ ให้เป็นธรรมที่เป็นกำลังประจำใจ ใจที่มีธรรมเป็นกำลังประจำ สามารถที่จะต่อสู้กับข้าศึกของใจ อันได้แก่อารมณ์และกิเลสทั้งหลาย และเมื่อพละคือธรรมที่เป็นกำลังนี้ ต่อสู้กับข้าศึกปราบข้าศึกได้เด็ดขาด เป็นผู้ชนะใจเป็นผู้ชนะตนเองได้แล้ว ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้แล เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่ขึ้นก็รวมกันเป็นอิทธิบาท คือเป็นทางของความสำเร็จ สามารถที่จะรวมกันขึ้นเป็นปธานะ คือความเพียรที่ตั้งขึ้น หรือว่าเป็นตัวประธานในอันที่จะปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒๑ กันยายน ๒๕๐๗)

๗

โพชฌงค์

การฟังธรรมเพื่อปฏิบัตินั้นไม่พึงทำความกังวลในข้อความ ในศัพท์แสง และในความคิดกังวลที่จะจดจำทบทวนลำดับธรรม พึงมุ่งที่จะทำความเข้าใจให้ถึงตัวจริงของธรรม ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่วที่ตนเอง ธรรมทั้งปวงที่สดับฟังนำมาปฏิบัตินั้น ก็เหมือนอย่างเป็นสบู่ เครื่องชำระล้างมลทินของจิตใจให้สิ้นไป จะเป็นเครื่องชำระล้างชนิดไหนก็ตาม ก็ด้วยมุ่งผล คือการชำระล้างจิตใจเป็นอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติดังกล่าวจึงเรียกว่าสัลเลขปฏิบัติ แปลว่าการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

จิตใจนี้มีอารมณ์และกิเลสสะสมอยู่มาก เพราะอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายย่อมผ่านเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ อยู่เป็นอาจิณ และก็ก่อให้เกิดกิเลสใหม่ทับถมกิเลสเก่าอยู่เสมอ กล่าวคือปรากฏเป็นความติดความยินดีบ้าง เป็นความยินร้ายบ้าง และก็นำโศกความแห้งใจ ปริเทวะความคร่ำครวญใจ และความทุกข์กายทุกข์ใจ ให้บังเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น

ในการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลา จึงอาศัยความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน นำจิตเข้ามากำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติพิจารณากำหนดอารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะมาขับไล่อารมณ์ภายนอกซึ่งก่อกิเลสให้ห่างไกลไป ก็จะส่งจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดและมีความผ่องใสบริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยปธานะหรือประธาน คือการที่จะพากเพียรทำสติปัฏฐาน ให้ตั้งอยู่ในจิตใจ เป็นประธานอยู่ในจิตใจ ขับไล่อารมณ์ของกิเลสให้ถอยหลังลงไป ถ้ายังมีอารมณ์ของกิเลสตั้งอยู่ในจิตใจ ออกหน้าอยู่ในจิตใจแล้ว อารมณ์ของกรรมฐานก็เข้ามาไม่ได้ หรือถ้าเข้ามาได้ก็ต้องอยู่ในอันดับที่ไม่มีกำลังไม่มีอำนาจ เพราะฉะนั้น ปธานะเมื่อรวมเข้าก็คือตัวที่จะพากเพียรตั้งอารมณ์ของกรรมฐานโดยเฉพาะสติปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานในจิตใจ สติปัฏฐานจะตั้งเป็นประธานในจิตใจได้ก็เพราะตัวประธานนั้นจะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ กล่าวคือเป็นอิทธิบาท ถ้ามีฤทธิ์มีอำนาจได้แก่มีความสำเร็จน้อยไม่พอเพียง ก็ตั้งเป็นประธานไม่ได้ จะต้องตกลงไป และอารมณ์ของกิเลสก็จะขึ้นมาเป็นประธานของจิตใจแทน เพราะฉะนั้น จึงต้องตั้งเป็นประธานให้สำเร็จ ความสำเร็จนี้เองเป็นตัวอิทธิบาท ซึ่งต้องมีอินทรีย์ (ความเป็นใหญ่)

คือเป็นใหญ่กว่ากิเลสและอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย และจะเป็นอินทรีย์คือครองความเป็นใหญ่อยู่ได้ จะต้องมีกำลัง ถ้าขาดกำลังก็ครองความเป็นใหญ่อยู่ไม่ได้ จะต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสและอารมณ์กิเลสที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีพละ (กำลัง) ในที่นี้เป็นกำลังของจิตใจ เรียกสั้น ๆ ว่า 'กำลังใจ' ดังที่ได้ประชุมกันอบรมธรรมอยู่นี้ ก็แสดงว่าต้องมีพละคือกำลังใจที่ทำให้มาได้ ไม่เช่นนั้นก็มาไม่ได้ เพราะจะต้องมีธุระนั่นธุระนี่มาเป็นอารมณ์ ทำให้ไม่ว่างที่จะมาได้ ฉะนั้น การที่มาได้นี้ก็ต้องมีกำลังใจ และในกำลังนี้ เมื่อพิจารณาดูก็ได้แก่กำลังศรัทธา มีความเชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นำให้เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนว่าจะเป็นแสงสว่างนำทางปฏิบัติของตนได้ และกำลังวิริยะกำลังความเพียรที่จะทำให้พ้นผ่าอุปสรรคอันเป็นอารมณ์ที่หน่วงเหนี่ยวต่าง ๆ ทำให้บังเกิดความกล้าที่จะมาได้ กำลังสติคือความระลึกรู้ กำลังสมาธิคือความตั้งใจมั่น เริ่มแต่ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมา และกำลังปัญญาคือความรู้ที่สูงกว่าความรู้ในทางหน่วงเหนี่ยวอย่างอื่น ๆ ฉะนั้นรวมกันเข้าเป็น 'กำลังใจ' ทำให้บังเกิดเป็นอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของใจเหนืออารมณ์ที่จะเหนี่ยวรั้ง และเป็นอิทธิบาท คือเป็นตัวอำนาจหรือว่าอานุภาพ

ของจิตใจ ทำให้ยึดเหนี่ยวในกรรมฐานที่จะปฏิบัติเป็นประธานของจิตใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ประธานจึงเป็นผู้สั่ง สั่งให้มา และให้ปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

แม้ในขณะที่ฟังการอบรมก็ดี ฟังสวดก็ดี นั่งสงบกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานก็ดี ก็ต้องอาศัยธรรม มีประธานเป็นต้นดังที่กล่าวมาแล้ว ประคับประคองจิตใจให้แน่วแน่อยู่ในการปฏิบัติเหล่านี้ ก็แหละเมื่อมีเครื่องสนับสนุนพรั่งพร้อมดังกล่าวนี้ ก็พึงประมวลกันเข้าตั้งสติกำหนดในอารมณ์ของกรรมฐาน โดยนัยที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง และในบัดนี้จะได้ประมวลนำเข้ามาในกาย ตั้งสติกำหนดดูกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ มีสัญญา มีใจซึ่งเป็นทวารที่จะรับรู้อารมณ์ทั้งหลาย กายนี้ก็หายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดสติเข้ามาที่กายที่หายใจ เข้ามาที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข เข้ามาที่จิต คือจิตที่เป็นตัวเสวยเวทนาอยู่ และเข้ามาที่ธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต ที่เป็นฝ่ายกิเลสก็ได้แก่ราคะโทสะโมหะ ที่เป็นฝ่ายบารมีก็ได้แก่ธรรมที่มีอยู่เป็นภาคพื้นส่วนดี เช่น อิทธิบาทอินทรีย์และพละดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพิจารณา

ตรวจดูธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต พิจารณาดูจิตซึ่งเป็นผู้เสวยเวทนา พิจารณาดูเวทนาซึ่งมีอยู่ในกายและใจทั้งสิ้น และพิจารณาดูกายซึ่งเป็นที่ตั้งของเวทนา ก็จะพบว่าในสิ่งที่สมมติเป็นตัวตนที่เรียกว่าเรา - เขานี้ เมื่อตรวจดูแล้วจะพบเวทนา กาย จิต ธรรม คราวนี้เมื่อกำหนดให้เป็นกาย เป็นเวทนาเป็นจิตเป็นธรรม ในสายปฏิบัติ ก็กำหนดกายอันนี้แหละขึ้นก่อน กำหนดลมหายใจหรือการหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก รวมกันเข้าเป็นโครงกระดูกอันนี้ หรือกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นกายส่วนใหญ่ กำหนดแต่เพียงข้อเดียว ให้กายส่วนที่กำหนดนี้ปรากฏเป็นประธานของจิตใจ มนะซึ่งเป็นทวารชั้นในเปิดรับอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดนี้ ไม่เปิดรับอารมณ์อื่น ๆ มีสติกำหนดให้รู้อยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาก็ให้กำหนดรู้ จิตก็จะไม่วิ่งออกรับอารมณ์ทางอื่น แต่จะอยู่กับอารมณ์ที่กำหนด และเมื่อจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดตามสมควร อารมณ์หยาบสงบไป กิเลสหยาบที่เป็นชั้นนิวรณ์ก็สงบ จิตใจที่พัวพันอยู่กับอารมณ์และกิเลสดังกล่าวอันเคยมีความกระสับกระส่ายทุรนทุรายมีโศกมีความโทมนัสก็สงบหาย ปรากฏเป็นจิตใจที่โปร่งที่

บริสุทธิ์ขึ้น เกิดปีติความอิ่มเอิบ ชุ่มชื่นซาบซ่าน เกิดสุข คือความสบาย ที่เป็นอย่างละเอียดกว่าความสุขที่เกิดจากอารมณ์ที่ปนร้อน ปีติและสุขดังกล่าวที่บังเกิดขึ้นนี้เป็นตัวเวทนา ในการปฏิบัติก็กำหนดเวทนาคือปีติสุขที่บังเกิดขึ้น และกำหนดทำความสงบปีติและสุขไม่ให้ฟุ้งซ่านขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ได้รับความสงบมากขึ้น บริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้น คือบริสุทธิ์จากปีติและสุข ก็กำหนดจิตที่เปลื้องออกจากปีติสุขนี้เป็นจิตที่ปราศจากราคะโทสะโมหะ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวสติที่กำหนดอยู่ในกรรมฐานก็จะปรากฏเป็นตัวระลึกเป็นตัวรู้ที่แนบแน่นขึ้นชัดเจนขึ้น และอารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏด้วยสติ ก็จะปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้น ก็เลื่อนมากำหนดตัวสติที่ระลึกรู้และอารมณ์ของกรรมฐานที่ระลึกรู้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมก็ปรากฏขึ้นเป็นธรรมานุปัสนา กายเวทนาจิตธรรมดังกล่าวมานี้ เป็นไปในทางปฏิบัติที่ส่งต่อกันขึ้นโดยลำดับ และธรรมที่เป็นตัวอุปการะอยู่ คือ ประธาน อิทธิบาท อินทรีย์และพละ ก็จะเพิ่มเสริมสนับสนุนกระชับแน่นขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านก็แสดงธรรมอีกหมวดหนึ่ง อันเรียกว่าโพชฌงค์ องค์ของความรู้ เข้าในอันดับของสติปัฏฐาน

ข้อที่ ๑ ก็คือสตินี้แหละ ซึ่งมีกำลังในอันระลึกรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น ปรากฏตั้งมั่นยิ่งขึ้นในธรรมของกรรมฐานที่กำหนด

ข้อที่ ๒ เมื่อมีสติระลึกรู้ในอารมณ์ของกรรมฐานกระชับแน่นมากขึ้นดังกล่าวมานี้ ก็จะปรากฏการจำแนกธรรมให้รู้ได้ชัดเจนว่า อันนี้เป็นกาย อันนี้เป็นเวทนา จิต ธรรม และอารมณ์ภายนอก กับกิเลสภายนอกซึ่งบังเกิดจากอารมณ์นั้น แม้ในขณะปฏิบัติก็จะแทรกเข้ามาหรือจิตแล่นออกไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็หยั่งรู้ลงไปได้ทันทีว่านี้เป็นอกุศล นี้มีโทษ นี้เป็นฝ่ายดำไม่ใช่เป็นฝ่ายขาว ส่วนขั้นของธรรมที่ปฏิบัติเป็นฝ่ายกุศลเป็นฝ่ายที่ไม่มีโทษและเป็นฝ่ายขาว ทั้งขั้นของธรรมที่ปฏิบัติมาโดยลำดับนั้นก็หยาบและละเอียดขึ้นมาโดยลำดับ จิตที่ยังคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์และกิเลสภายนอกก็หยาบ ครั้นได้ความสงบสงัดก็ละเอียด แต่แม้ได้ความสงบแล้วยังกระฉอกอยู่ด้วยปีติสุขก็ยังหยาบ ครั้นสงบจากปีติสุขได้ก็ละเอียด แต่แม้สงบจากปีติสุขได้ ก็ยังบันเทิงและติดอยู่กับความบันเทิงใจชักช้าอยู่กับความบันเทิงใจก็ยังหยาบ ครั้นสงบความบันเทิงใจได้แล้ว ไม่ติดอยู่ในความบันเทิงใจ วางใจลง

ได้จากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทั้งหลาย ก็เป็นความละเอียดขึ้น อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่า ธรรมวิจัย

ข้อที่ ๓ เมื่อวิจัยธรรมออกไปได้ชัดเจน ความเพียรก็บังเกิดขึ้นในอันที่จะละส่วนอกุศล ส่วนเป็นโทษ ส่วนที่หยาบ ส่วนที่ดำ อบรมรักษาส่งเสริมส่วนที่เป็นกุศล ส่วนที่ไม่มีโทษ ส่วนที่ขาว ไว้โดยลำดับ ก็เป็น วิริยโพชฌงค์

ข้อที่ ๔ ปีติ ความอิ่มใจที่ละเอียดขึ้น อันเป็นผลของวิริยะชั้นหนึ่ง ๆ ก็จะเกิดเป็น ปีติโพชฌงค์

ข้อที่ ๕ ครั้นปรากฏปีตินี้ ปรากฏเป็นความสงบกาย สงบใจมากขึ้น ก็เป็น ปัสสัทธิโพชฌงค์

ข้อที่ ๖ เมื่อได้ความสงบกาย สงบใจ จิตใจก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานมากขึ้น ก็เป็น สมาธิโพชฌงค์

ข้อที่ ๗ ความสงบเป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่นเป็นสมาธิโพชฌงค์ ในตัวสมาธิคือในจิตใจอันตั้งมั่นแน่วแน่นี้ เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ของสมาธิ แต่ไม่ยึดและไม่ยุ่ง คือมีลักษณะที่ปล่อยวาง แต่มีสติ คือ

ความระลึกรู้ที่สมบูรณ์แจ่มแจ้งไม่คลอนแคลน ก็เป็นอุเบกขาโพชฌงค์ เป็นอาการของจิตที่ครองอยู่ด้วยความรู้รู้อยู่ในตัวจิตเองที่ตั้งมั่นแน่วแน่

เพราะฉะนั้น โพชฌงค์ คือองค์ของความรู้นี้ จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่สืบต่อจากสติปัฏฐานแล

(๒๙ กันยายน ๒๕๐๗)

๘

มรรคมีองค์ ๘

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้ เพราะความรู้สิ่งต่าง ๆ ก็เนื่องมาจากจิตใจ แต่ความรู้ของจิตใจนี้ โดยปรกติก็ออกมารู้อารมณ์ อาศัยอายตนะเป็นทวาร คือเป็นทางที่จิตใจออกมารู้เรื่องทั้งหลาย โดยปรกติก็เรียกกันว่า รู้โลก คือรู้รูปต่าง ๆ ที่ตาเห็น รู้เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รู้กลิ่นต่าง ๆ ที่จมูกได้สูดดม รู้รสต่าง ๆ ที่ลิ้นได้ลิ้ม รู้สิ่งถูกต้องต่าง ๆ ที่กายได้ถูกต้อง และรู้รูปเสียงเหล่านั้นที่พบผ่านมาแล้วที่ใจได้รู้ได้คิด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรูปเสียงเป็นต้นก็ตาม เรียกว่าเป็นโลกอันคู่กับธรรม เพราะอะไร

จึงเรียกว่าเป็นโลก ก็เพราะเป็นสิ่งที่ชำรุดทรุดโทรม คำว่า โลก แปลว่าสิ่งชำรุดทรุดโทรม เพราะฉะนั้น รูปเสียงเป็นต้นก็ดี ตาหูเป็นต้นซึ่งเป็นทวารสำหรับจิตใจออกมาอาศัยรู้รูปเสียงก็ดี ก็รวมเรียกว่าเป็นโลกทั้งหมด นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง รูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ เป็นที่ตั้งของราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภ เป็นที่ตั้งของโทสะความขัดเคือง เป็นที่ตั้งของโมหะความลุ่มหลง ภาวะเหล่านี้บังเกิดขึ้นที่จิตใจซึ่งออกไปรู้โลกและติดข้องอยู่กับโลก จึงเกิดราคะหรือโลภะโทสะโมหะในโลกคือรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้น กิเลสเหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นโลก เพราะบังเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากโลกภายนอกมาเป็นโลกภายในคือในจิตใจ เพราะจิตใจเมื่อข้องติดอยู่ในโลกภายนอกก็หอบเอาโลกภายนอกมาเป็นโลกในจิตใจ พิจารณาดูก็จะพึงเห็นได้ว่า กิเลสในใจหรือราคะโลภะและโทสะโมหะนั้น ไม่ใช่มีอยู่ในจิตใจเฉพาะตัวกิเลสเท่านั้น แต่ว่ามีตัวรูปตัวเสียงเป็นต้นเกาะอยู่ข้องอยู่ในจิตด้วย อย่างเช่นความติดความยินดี ก็ย่อมจะต้องมีสิ่งติดสิ่งยินดี สิ่งนั้นคืออะไร ก็คือรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นรปเสียงจริง ๆ เพราะรูปเสียงจริง ๆ นั้นอยู่ข้าง

นอก จะจับมาใส่ไว้ในจิตใจไม่ได้ ส่วนที่ยังอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวรูปตัวเสียงที่เป็นตัวแทน เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ เพราะเป็นเครื่องยึดเครื่องเหนี่ยวเป็นเครื่องหน่วงอยู่ในจิตใจ เป็นตัวภาวะหรือเป็นตัวภพ ไม่มีตัวจริงเพราะตัวจริงนั้นนำเข้ามาไว้ไม่ได้ในจิตใจ จึงเป็นตัวภพหรือตัวภาวะที่ถอดมาจากรูปที่ได้เห็นเสียงที่ได้ยินเท่านั้นจึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ความติดความยินดีซึ่งเป็นตัวราคะ ความอยากได้ที่เป็นตัวโลภะ ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรืออารมณ์ดังที่กล่าวมานี้ แม้โทสะคือความไม่ชอบ โมหะคือความลุ่มหลงก็เช่นเดียวกัน ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรือที่เรียกว่าอารมณ์ของรูปเสียงเป็นต้นดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก เมื่อกล่าวให้เป็นชั้นในเข้ามา ก็ได้แก่ตัวกิเลสในจิตใจ อันประกอบอยู่ในอารมณ์ ซึ่งถอดมาจากรูปเสียงเป็นต้น ซึ่งเป็นโลกภายนอก แม้กิเลสและอารมณ์ที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เรียกว่าโลก

อีกประการหนึ่ง ผลที่พึงได้รับอันสืบเนื่องมาจากกิเลสอันประกอบอยู่กับอารมณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ คืออาการที่จิตใจนี้มีความแห้งผาก มีความระทม และมีอาการกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสโทมนัส (ยินดี

ยินร้าย) เป็นตัวทุกข์ที่เป็นพื้นประจำอยู่ ดังจะเห็นได้จากสังเกตดูภาวะของจิตใจของบุคคล ในเมื่อเป็นเด็กจะรู้สึกว่าไม่ค่อยเป็นทุกข์ เล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นภาระอันใดอันหนึ่ง แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ก็จะรู้สึกว่าทุก ๆ คนมีความคิดมากขึ้น และมีภาระจะต้องแบกจะต้องจัดทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นมากขึ้น ความสนุกเพลิดเพลินก็น้อยลงไป แต่ความหนักใจที่บรรทุก บางทีก็เป็นวิตก บางทีก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมากขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูจิตใจที่เป็นพื้นของแต่ละคนแล้ว ก็จะเห็นว่ามีอาการที่แห้งผากมีอาการที่ระทม เพราะวิตกถึงเรื่องนั้นวิตกถึงเรื่องนี้ และกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสหรือโทมนัสคือยินดียินร้ายอยู่เสมอ เหล่านี้เรียกว่าเป็นอาการเป็นทุกข์ของจิตใจของบุคคลแต่ละคนซึ่งมีเป็นประจำ ก็เช่นเดียวกับต้นไม้ที่แห้งผากเพราะไม่มีฝนมาโปรย แต่เมื่อได้ประสบอารมณ์ทั้งหลายที่น่ายินดีอันมีเป็นครั้งเป็นคราว ก็มาทำให้จิตใจชุ่มชื่นเสียคราวหนึ่ง แต่ครั้นอารมณ์นั้นผ่านไปแล้วก็กลับแห้งผาก เหมือนอย่างต้นไม้ที่แห้งผาก เมื่อมีฝนโปรยเสียคราวหนึ่ง ก็กลับชุ่มชื่นแล้วก็กลับแห้งผากไปอีกเพราะมีพื้นที่แห้งผากอยู่ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงได้ขวนขวายหาทางแก้ทุกข์ให้แก่ตนมีประการต่าง ๆ เช่นไปดูนั่น

ดูนี่ ฟังนั่นฟังนี่ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้เพลิดเพลินใจเป็นครั้งเป็นคราว หรือไปทำอะไรที่เพลิดเพลิน เพื่อให้ลืมเรื่องที่ทุกข์ร้อนอยู่นั้น หรือโดยวิธีที่ดื่มน้ำเมาเพื่อทำให้ลืมไปเสียครั้งหนึ่งคราวหนึ่ง แต่เครื่องแก้ทั้งหลายก็เหมือนแก้ด้วยวิธีนำน้ำมารดต้นไม้ที่แห้งผากจอกหรือขันหนึ่งคราวหนึ่ง ซึ่งก็ทำให้เกิดผล คือทำให้จิตใจเบิกบานได้คราวหนึ่ง ๆ ไม่สามารถที่จะแก้ตัวทุกข์ให้ตกไปได้จริง ๆ และเมื่อยังเป็นตัวทุกข์ที่มีเป็นปกติเหมือนไม่มากนัก ก็คุ้นอยู่กับทุกข์ เช่นนี้แล้วก็ไม่รู้สึกว่าเดือดร้อนเท่าไร แต่เมื่อได้ประสบความแห้งผากความระทมและความหวั่นไหวของจิตใจอย่างรุนแรง ก็ทำให้รู้สึกเสวยทุกข์ จนถึงกับบางคราวก็จะรู้สึกว่าทนเกือบไม่ได้ ทำให้หาทางหนีทุกข์ด้วยวิธีทำลายตนเอง หรือแม้ไม่คิดทำลายตนเองก็ทำให้ต้องระทมทุกข์อยู่เป็นเวลานานและเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ทุกข์ที่มีดังกล่าวมานี้ ซึ่งมีเครื่องแก้อันเรียกว่าสุขผ่านมาเป็นคราว ๆ จึงเรียกว่าเป็นโลก

เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก ๆ นี้ เมื่อดูจากภายนอกมาถึงข้างใน ก็ได้แก่สิ่งที่จิตใจนี้เองออกไปรู้ทางทวาร คือตาหูเป็นต้น อันได้แก่รูปเสียงเป็นต้น นั่นก็ได้แก่โลกและจิตใจนี้เองถอดเอาโลกที่เห็นที่ได้ยินนั้นมาเป็นโลกใน

ใจ คือประกอบอยู่กับอารมณ์ หรืออารมณ์ที่ประกอบอยู่กับกิเลส แล้วแปรมาเป็นตัวทุกข์ ซึ่งมีอาการเป็นความแห้งผากเป็นความระทมเป็นความกระฉอกของจิตใจอยู่เสมอทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นโลก

ที่เรียกว่าโลก ๆ นั้นก็ได้แก่สิ่งเหล่านี้ และจิตใจนี้เองไปเห็นโลกและก็นำโลกเข้ามาเป็นโลกในใจ จนถึงเป็นตัวทุกข์ประกอบอยู่ในจิตใจของตนเอง ทางพระพุทธ-ศาสนาสอนให้พิจารณากำหนดรู้ความจริงของโลก ในเบื้องต้นก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตใจที่ออกไปรู้โลก โดยให้มีสติตั้งอยู่เป็นนายทวารบาล คือเป็นผู้รักษาประตู เมื่อเห็นรูปเมื่อได้ยินเสียง ก็ให้กำหนดรู้ว่านั่นเป็นสักแต่ว่ารูปที่ตาได้เห็น นั่นเป็นสักแต่ว่าเสียงที่หูได้ยิน และเมื่อมีสติเป็นนายทวารบาลกำหนดรู้อยู่ว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง ดังกล่าวมานี้ เมื่อสติเป็นตัวสติปัฏฐานคือสติที่ตั้งมั่น รูปที่เห็น เห็นแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ เสียงที่ได้ยิน ได้ยินแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ

สติที่กำหนดรู้รูปรู้เสียงที่เห็นที่ได้ยินเป็นนายทวาร-บาลนี้ ทำให้จิตที่รู้โลกกลายเป็นธรรม โลกที่ปรากฏ

เป็นรูปเสียง เป็นบุคคลนั้นเป็นบุคคลนี้ เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ ที่น่ายินดีที่น่ายินร้าย ก็ปรากฏตามความเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความจริงอะไรจะตั้งมั่นอยู่ ที่จะเป็นนั่นเป็นนี่อะไรตามความเป็นจริง อันนี้เรียกว่ารู้ธรรม โลกก็กลายเป็นธรรม นี้เป็นชั้นหนึ่ง และตัวสติที่เป็นนายทวารนั้นนั่นแหละเป็นสติปัฏฐาน แปลว่าสติที่ตั้งมั่น สติที่ปรากฏ และตัวรู้ที่รู้รูปเสียงเป็นต้นตามเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงนั้นเป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ของความรู้ หรือว่าเป็นองค์ของปัญญา ซึ่งธรรมคู่นี้ เมื่อมีนายทวารบาลประจำอยู่ตรงที่สำหรับจิตจะออกไปรู้หรือโลกจะเข้ามา ก็เป็นตัวสติปัฏฐานและตัวโพชฌงค์ที่เป็นด่านหน้า แต่ถ้าหากว่าสติปัฏฐานคือสติที่ตั้งมั่น โพชฌงค์ที่เป็นตัวปัญญาที่ประจำอยู่ด้านหน้านี้ ไม่เป็นประธาน โลกก็เป็นประธานกว่า สติและปัญญาคู่นี้ไม่เป็นประธาน เพราะไม่เป็นอิทธิบาท คือไม่มีอำนาจ ไม่เป็นใหญ่ ไม่มีกำลัง เมื่อรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นประธานกว่า เป็นอิทธิบาทมีอำนาจกว่า เป็นใหญ่กว่า และมีกำลังกว่า ก็บ่าเข้ามาเป็นน้ำท่วม สติและปัญญาก็พังลง ก็เข้ามาเป็นโลกอยู่ในใจ มาเป็นกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในใจ ข้องพัวพันอยู่ในใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้

ก็ให้ตั้งสติปัฏฐานและตั้งโพชฌงค์กำหนดดูจิตใจ ให้รู้ว่านี่เป็นตัวกิเลส นี่เป็นตัวอารมณ์ ที่ผูกพันอยู่ ที่ข้องกันอยู่ ดูที่ตัวอารมณ์ว่า สักแต่ว่าอารมณ์ คือเป็นภาวะเท่านั้นไม่ใช่เป็นตัวจริง และเป็นตัวโลก คือเป็นสิ่งที่ต้องชำรุดทรุดโทรม คือไม่เป็นตัวจริงตัวจัง กำหนดแยกออกให้เห็นตัวอารมณ์และให้เห็นตัวกิเลสที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสติปัฏฐานคือตัวสติตั้งมั่น และโพชฌงค์คือตัวปัญญาปรากฏแจ่มแจ้งขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ผูกพันกันอยู่ก็จะสงบหายไปได้

แต่สติปัญญานี้จะต้องเป็นตัวประธาน จะต้องเป็นตัวมีอำนาจ มีความเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า เพ่งดู จึงจะทำให้อารมณ์และกิเลสในใจสงบไปได้ และถ้าตัวกิเลสและอารมณ์เป็นตัวประธานกว่าเป็นต้น สติปัญญาก็จะต้องพังหายไปอีก ตัวกิเลสและอารมณ์ก็จะเป็นตัวโอฆะ คือเป็นห้วงน้ำที่ท่วมใจ ส่งผลให้เป็นตัวความทุกข์ คือเป็นตัวความแห้งผาก เป็นตัวความระทม เป็นตัวความกระฉอกหวั่นไหวอยู่เสมอ ซึ่งจะต้องคอยแก้กันด้วยวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมา

เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูที่ตัวทุกข์ คือให้รู้ถึงภาวะของจิตใจตามเป็นจริง ว่าจิตใจเป็นอย่างไร

จิตใจมีความแห้งผาก มีความระทม มีความกระฉอกหวั่นไหวอยู่ และเมื่อพิจารณาดูเช่นนี้แล้ว ก็ให้กำหนดว่าอันนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวสุข และตัวทุกข์ที่เกิดนี้ ก็บังเกิดขึ้นเพราะเหตุที่จิตใจอันนี้มีอารมณ์และกิเลสเป็นศรที่เสียบใจอยู่ หรือเป็นโอฆะ คือห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจอยู่ และเมื่อกิเลสและอารมณ์รัดรึงจิตใจขึ้นมากเท่าไร ทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น เป็นความทุกข์ระทมหวั่นไหวมากเข้าเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็กำหนดดูที่ตัวทุกข์และตัวกิเลสและอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวให้เกิดทุกข์นั้น ซึ่งเป็นสมุทัย เมื่อกำหนดพิจารณาจนเป็นสติปัฏฐาน คือสติตั้งมั่นขึ้นปัญญาคือความรู้ รู้แจ่มชัดขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจอยู่ ที่ท่วมจิตใจอยู่ ก็จะผ่อนคลาย ความทุกข์ก็จะผ่อนคลายลงไป แต่ทั้งนี้สติปัญญาจะต้องเป็นตัวประธานและเป็นอิทธิบาท คือมีอำนาจและความสำเร็จ เป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้น ในเมื่อกิเลสและอารมณ์ได้ผ่อนคลายออกไปจากจิต และเมื่ออบรมสติและปัญญามากขึ้นเท่าใด ความผ่อนคลายก็จะมากขึ้นเท่านั้น ความดับทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น และความดับทุกข์นี้มีอาการที่เป็นความเกษม เป็นความผ่องแผ้ว เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่อง

ของจิตใจ ซึ่งเป็นตามธรรมชาติ ตรงกันข้ามกับความแห้งผาก ความระทม และความกระฉอกหวั่นไหว คือจิตใจที่เคยแห้งผากก็จะกลับผ่องใส ที่เคยระทมก็จะกลับเกษม ที่เคยกระฉอกหวั่นไหวก็จะกลับสงบสงัด มีอาการที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นความสุขที่ต่างจากเมื่อความดับทุกข์ไม่ปรากฏขึ้น และสติปัญญานี้แหละเรียกว่าเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งเมื่ออบรมอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเป็นประธาน ยิ่งเป็นอิทธิบาท มีอำนาจเป็นอินทรีย์เป็นใหญ่ และมีกำลังเหนือกิเลสและอารมณ์มากขึ้นทุกที จนกำจัดกิเลสและอารมณ์ได้ เรียกว่าถอนลูกศรที่เสียบจิตใจออก เปิดสิ่งที่หุ้มห่อจิตใจออก และทำห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจให้แห้งหาย ทำจิตใจให้เป็นเสรี ไม่เป็นทาสของกิเลสอารมณ์ ไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหา

เพราะฉะนั้น ความเห็นที่กำหนดจิตใจ อาศัยกำหนดพิจารณาให้เห็นทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นความดับทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ปรากฏขึ้น จึงเป็น สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ความดำริที่ประกอบกันไป ก็เป็น ความดำริชอบ วาจาที่เจรจา อันหมายถึงตัวงดเว้นจากเจรจาชั่ว ก็เป็น สัมมาวาจา วาจาชอบ การงานที่ทำ อันหมายถึงตัววิรัติ

งดเว้นการงานชั่วก็เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ อาชีพเป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรก็เป็นสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สติตั้งแต่สติปัฏฐานเริ่มปฏิบัติก็เป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ ความตั้งใจให้เป็นสมาธิซึ่งดำเนินมาโดยลำดับ ก็เป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ประกอบกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงปรากฏเป็นมรรค ๘ ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจอันนี้ที่ออกไปรู้โลกและข้องติดอยู่ในโลกก็เป็นจิตใจที่รู้ธรรม กลับโลกให้เป็นธรรม และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะประสบผลของการปฏิบัติ ในสติปัฏฐานในโพชฌงค์ จนถึงในมรรค โดยลำดับ

(๖ ตุลาคม ๒๕๐๗)

พิมพ์ที่พุทธอุปถัมภ์การพิมพ์ ซอยพระวฒิ ถนนจันทน์ สะพาน ๒ กรุงเทพฯ นายปถัมภ์ เรียนเมฆ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๖

